

FICHE DE RECETTE

Navarin d'agneau aux épices, légumes rôtis aux zaatar.

Type de recette	Plat mijoté
Nombre de portions	4
Temps de préparation	20 min.
Temps de cuisson	45 min.
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
épaule ou ragout d'agneau	kg	0,6		
navet violet	kg	0,12		
oignons blanc	kg	0,24		
ail	kg	0,016		
gingembre	kg	0,016		
raz el hanout	kg	0,01		
vin blanc	L	0,35		
pommes de terre ferme	kg	0,6		
haricots	kg	0,1		
petits pois	kg	0,1		
sel	kg	0,002		
Tomate (cube en boîte)	kg	0,16		
Zaatar				
origan séché	kg	0,002		
sumac	kg	0,002		
thym séché	kg	0,002		
Graine de sésame	kg	0,002		
huile d'olive	L	0,08		
Légumes à rôtir				
carottes primeur	kg	0,1		
choux fleur	pc	0,4		
navets boule d'or	kg	0,1		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Assaisonner la viande et mélanger la avec le raz el hanout, la faire revenir dans de l'huile de pépins de raisin ou de tournesol avec l'ail, le gingembre haché et les oignons émincés. Ajouter les pommes de terre (épluchées) ainsi que les navets (non épluchés) coupés en deux. Déglacer avec le vin blanc et la tomate, couvrir et cuire au four en chaleur mixte à 160° pendant 45 minutes. Ajouter les légumes verts à mi-cuisson OU les blanchir à l'eau salée et les poêler au beurre en finition. Couper les carottes, les navets boules d'or en deux sans les éplucher, faire des bouquets avec le chou fleur, mélanger les légumes avec tous les épices (origan, sumac, thym, sésame et du zaatar et faire rôtir sur plaque au four chaleur mixte à 160° pendant 20 minutes.



