



Printemps 2009

Ragoût d'agneau de printemps aux fèves fraîches

Parfumé aux herbes et au vin de Buzenval

Ingrédients pour 4 personnes :

- *2 kg de cosses de jeunes fèves (également réalisable avec des petits pois)*
- *600 g de collier ou d'épaule d'agneau*
- *1 botte d'oignons blancs*
- *1 grosse c. à s. de farine*
- *20 cl de **vin de Buzenval***
- *1 morceau de sucre*
- *20 g de beurre*
- *Sel, poivre, thym, serpolet (facultatif) et laurier.*



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

1. *Faites chauffer 2 litres d'eau,*
2. *Écossez les fèves,*
3. *Lorsqu'elles sont toutes écosées, lavez-les à l'eau froide puis plongez-les dans l'eau bouillante. Laissez-les blanchir à couvert quelques minutes,*
4. *Pendant ce temps, préparez l'agneau en le débarrassant des os,*
5. *Lorsque la peau des fèves a blanchi, égouttez-les et attendez qu'elles tiédissent,*
6. *Pendant ce temps, faites revenir à feu vif l'agneau dans une cocotte sans ajouter de matière grasse. Lorsque les morceaux sont bien dorés, salez, poivrez, saupoudrez de thym et réservez-les,*

La recette de saison



7. Baissez le feu et faire fondre le beurre additionné d'un filet d'huile d'olive pour éviter qu'il ne brûle,

8. Ajoutez les oignons coupés dans la longueur (voir photos) et laissez-les cuire sur feu très doux jusqu'à qu'ils aient pris une belle coloration et qu'ils soient confits. Salez, poivrez,



9. Pendant ce temps, débarrassez les fèves de leur enveloppe blanche,

10. Faites un roux en saupoudrant les oignons de la farine, mélangez et laissez roussir très légèrement (1 minute),

11. Puis, hors du feu, mouillez avec le **vin de Buzenval**, puis délayez la pâte obtenue avec de l'eau jusqu'à obtention d'une sauce à la consistance crémeuse (voir photos). NB : Incorporez l'eau petit à petit en faisant attention à ne pas faire de grumeaux !



12. Assaisonnez et ajoutez 1 ou 2 morceaux de sucre pour adoucir la sauce, selon votre goût,

13. Incorporez les fèves et les herbes (thym, serpolet et laurier),

14. Fermez la cocotte et laissez cuire 30 min à feu doux pour éviter que cela ne brûle ! NB : Comme tout bon plat mijoté, ce ragoût supportera très bien une cuisson plus longue. De même, il sera délicieux s'il est réchauffé !

15. Servez chaud !



Bon Appétit !