



Fiche recette

Nom, prénom : **Pierre-René DEBRIS**

Restaurant Bio: **Chez Costes – 09300 MONTSEGUR-05.61.01.10.24**

Nom de la recette : **Sauté d'agneaux à la provençale**

Ingrédients : pour 6/8 personnes

- ◆ 1.2 kg d'agneaux bio de Vincent Gleyses
- ◆ 200 gr d'oignons
- ◆ 200 gr de poivrons rouges et verts
- ◆ 200 gr de courgettes
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 150 gr d'aubergines
- ◆ 300 gr de tomates
- ◆ farine
- ◆ Sel, poivre, herbe de Provence
- ◆ Armagnac
- ◆ Bouquet garni (queues de persil, thym, laurier, poireau)
- ◆ Huile d'Olive

Préparation :

Faites revenir à l'huile d'olive l'agneau coupé en cube sur feu vif jusqu'à coloration. Ajoutez l'ail et l'oignon émincés. Salez, poivrez, cuire 10 minutes toujours à feu vif.

Singer et remuer la préparation. Déglacez et flambez avec l'armagnac.

Ajoutez les légumes coupés en cube, mouillez avec un litre d'eau et l'herbe de Provence. Ajoutez le bouquet garni. Laissez cuire à feu doux pendant 1h30 à couvert. Rectifier l'assaisonnement éventuellement.

Lexique :

Singer : fariner.

Déglacer : verser un liquide dans une préparation afin de récupérer tous les sucs.