



# Sauté d'agneau aux fèves fraîches

## PRÉPARATION

## INGRÉDIENTS

- Environ 500 gr de gigot en tranches ou du sauté
- 500 gr de fèves fraîches à écosser, nous utiliserons les fèves et une partie des cosses.
- 6 ou 8 petites pommes de terre grenaille, ou des petites rates rouges.
- 1 oignon
- 3 carottes
- 20 cl de vin blanc sec,
- huile d'olive,
- farine,
- sel,
- herbes de Provence,
- 2 clous de girofle

**Temps de préparation : 15mn**

**Temps de cuisson : 40mn**

**Temps total : 55mn**

Écossez les fèves sans abîmer les cosses, et opérez en deux temps.

Faites blanchir les fèves 3 mn dans l'eau bouillante et rafraîchissez-les aussitôt, ôtez la peau d'une incision de couteau puis réservez.

Délicatement et avec un couteau bien aiguisé, taillez les cosses pour en ôter les fils de chaque côté, lavez-les bien avec de l'eau additionnée de bicarbonate de soude, réservez. N'en utiliser que la moitié, ce sera suffisant, le reste pouvant être congelé pour une utilisation ultérieure, de la même façon que les haricots plats.

Découpez les tranches de gigot en sauté et dégraissez-les, gardez les os qui seront ajoutés dans la cocotte, la moelle contenue étant excellente pour un rendu bien fondant.

Dans la cocotte en fonte, faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive puis jetez-y la viande à dorer.

Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon, épluchez et taillez en rondelles, les carottes, lavez soigneusement les grenailles, coupez-les en deux éventuellement.

Dès que la viande est dorée, ajoutez-y 1 c. à s. de farine, remuez vivement, puis tout de suite ajoutez les oignons, laissez suer puis noyez de 20 cl de vin blanc sec, 2 clous de girofle, salez. Laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à rendre les oignons translucides, comptez 10 mn.

Ajoutez carottes, grenailles et cosses de fèves, versez un peu d'eau pour arriver juste à niveau et laissez cuire comme précédemment une bonne heure, le bon test étant de goûter les carottes, qui doivent être cuites juste à point.

Ajoutez délicatement les fèves pour ne pas en faire de la purée, remuez, laissez cuire encore 10 mn à découvert pour épaissir la sauce et servez.

Le poivre sera ajouté dans l'assiette, celui ci ne tenant pas la cuisson.