



Irish Stew (ou ragoût irlandais)

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

500 g de viande de mouton (collier, côtes ou poitrine)

6 pommes de terre 4 oignons 2 carottes

20 g de beurre 1 cuillerée à soupe de farine

1 bouquet de persil

1 bouquet garni Sel, poivre.

Valeur énergétique : 492 kcal/personne 2 055 kJ/personne

Coupez la viande en morceaux. Epluchez les pommes de terre et coupez les en dès. Epluchez les oignons, émincez-les. Dans un autocuiseur, disposez un lit de viande. Couvrez d'une couche d'oignons, puis de pommes de terre, un nouveau lit de viande et ainsi de suite. Alternez entre chaque couche les branches de thym et des feuilles de laurier. Poudrez de farine. Salez, poivrez. Mouillez avec le bouillon de viande. Fermez la cocotte et laissez cuire 45 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Servez le Irish Stew saupoudré de persil haché.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

