

Ragout de chevreau aux pommes de terre.

Le chevreau convient parfaitement aux personnes qui font du cholestérol et doivent se priver de viandes rouges ou celles qui se soucient de leur santé. Aussi, qu'il s'agisse d'épaule, de côtelette ou de gigot, il s'apprécie à point, sans une once de couleur rosée entre ses chairs. Attention toutefois à ne pas prolonger la cuisson démesurément, au risque d'assécher la viande. On optera plutôt pour une cuisson lente (car c'est une viande maigre), à une température d'environ 120° en 1 heure de cuisson par kilo, afin de conserver tendreté et saveur.

Toutes les parties avant du chevreau sont des parties délicieuses en braisé, que vous pouvez déposer au four dans une marinade et oublier pour quelques heures. Les tranches de gigot sont excellentes cuites lentement au barbecue, sur la grille la plus élevée (ne pas saisir à feu vif).

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 1 kg 500 de chevreau non désossé (épaule, selle, côtes) coupé en morceaux
- 600 gr de pommes de terre de chair farineuse
- 12 petites pommes de terre nouvelles
- 4 belles carottes
- 4 oignons
- 1 cuillère à café de thym
- Sel, poivre.



Préparation :

Pelez et émincez les oignons

Grattez les pommes de terre nouvelles, lavez-les et mettez-les dans une terrine d'eau froide

Pelez les pommes de terre à chair farineuse, lavez et coupez-les en lamelles très fines à la mandoline

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

Préchauffez le four à 120°

Mettez la moitié des pommes de terre émincées au fond d'une cocotte en fonte de 26 cm de diamètre Salez, couvrez de la moitié des oignons et des carottes puis posez les morceaux de chevreaux sur les oignons, salez-les.

Parsemez du thym, puis le reste des lamelles de pommes de terre et le reste des oignons et carottes

Versez de l'eau à hauteur

Égouttez les pommes nouvelles et posez-les dessus

Couvrez la cocotte d'une feuille de papier aluminium, puis de son couvercle

Glissez la cocotte au four et laissez cuire 3 heures

Servez directement dans la cocotte et poivrez à table

