

Sauté d'agneau aux navets

Dans une marmite à demi couverte, mélanger et cuire sur feu moyen, pendant 1 heure environ :

1,5 Kg d'épaule d'agneau en morceaux

150 à 200 gr de pois chiche trempés de la veille

100 gr de beurre ou l'équivalent en huile d'olive

½ cuil. à café de poivre

½ cuil à café de gingembre en poudre

½ cuil. à café de sel

du safran en pistil ou un petit paquet de spigol ou ½ cuil. à café de curcuma

1 litre et demi d'eau

Puis ajouter et mitonner 15 à 20 mn sans remuer

1,5 Kg de navets en morceau de 3 cm

1 bouquet de coriandre haché

SERVEZ ET BON APPETIT