

+++ Potée d'agneau au chou

Urner Hafechabis

Mise en place et préparation: env. 30 min

Braisage: env. 1¾ h

600 g **de ragoût d'agneau**
(p. ex. épaule) ou de ragoût
de porc

huile pour saisir

bien chauffer dans une cocotte. Saisir
le ragoût par portions env. 2 min, retirer.
Baisser le feu, essuyer la poêle, ajouter
un peu d'huile

3 **oignons**, en rouelles

2 **gousses d'ail**, pressées

faire suer

1 kg **de chou blanc**, coupé en quatre,
tronc et côtes épaisses retirés,
coupé en lanières d'env. 3 cm
de large

ajouter, étuver env. 5 min

3 dl **de bouillon de bœuf**

mouiller, porter à ébullition

¼ de c. à café **de muscade**

1½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

assaisonner, remettre la viande, laisser
braiser à couvert env. 1¼ h sur feu doux

500 g **de pommes de terre à**
chair ferme, coupées en
deux

ajouter, verser éventuellement un
peu de bouillon, poursuivre le braisage
env. 30 min

Par personne: lipides 9 g, protéines 38 g, glucides 37 g, 1566 kJ (374 kcal)

Uri

