

# Binôme gourmand



## Ragoût d'agneau aux coeurs d'artichauts

- \* 500g de viande d'agneau pour ragoût coupée en cubes
  - \* 500g de coeurs d'artichauts frais, congelés ou en boîte
  - \* 1 oignon
  - \* 2 gousses d'ail
  - \* huile d'olives
  - \* herbes de Provence
- \* 1 carotte moyenne
  - \* champignons secs, frais, congelés ou en boîte (je n'aime pas les champignons en boîte, ils n'ont pas de goût mais faut de mieux...)
  - \* sel et poivre
  - \* 1 cube de bouillon de volaille ou 1cs de concentré de volaille déshydraté

Faire revenir les morceaux de viande avec l'oignon et l'ail, faire dorer.

Salier, poivrer, saupoudrer d'herbes de Provence déshydratées – si elles sont fraîches, les mettre 2 minutes avant la fin de la cuisson, juste avant de servir.

Couvrir d'eau et ajouter éventuellement 1cs de bouillon de volaille ou de veau déshydraté.

Couvrir et faire mijoter à petits bouillons.

Mettre les champignons secs dans un bol avec de l'eau chaude pour les réhydrater.

Faire blanchir les coeurs d'artichauts si ils sont frais pour les attendrir.

Au bout de 30 minutes de cuisson ajouter la carotte coupée en rondelles, les coeurs d'artichauts et les champignons et continuer la cuisson pendant 30 minutes de plus sans couvrir pour que la sauce réduise au maximum.

Si on utilise des coeurs d'artichauts en conserve il faut les ajouter 10 minutes avant la fin de la cuisson sinon ils se défont et ce n'est pas très esthétique.

*On peut, tout à fait, faire ce plat avec une autre viande. Je le fais souvent avec du lapin.*

*La sauce doit être onctueuse et napper la viande et les légumes, il ne faut surtout pas qu'elle soit liquide. Pour cela, il faut la laisser réduire suffisamment, quitte à débarrasser la viande et les légumes et à poursuivre la cuisson, les légumes et la viande seront, alors, réintroduits après réduction.*