



Saute-
mouton

dans la

casserole !



Parc
naturel
régional
de Millevaches
en Limousin

le ragoût de mouton

lo ragost de molton

Ingrédients :

- Pour 6 personnes
- 1,5 kg de poitrine, collier, côtes d'agneau mieux de brebis
 - 2 oignons
 - farine de froment
 - thym-laurier
 - huile
 - 3 gousses d'ail
 - 1 kg de pomme de terre
 - 800 g de carottes
 - sel-poivre

en option : macaronis, tomates.

- Per 6 personas*
- 1,5 kg de peitrina, colier e còstas d'agneu (mielh ambe de l'oelha)
 - 2 unhons
 - farina de blat
 - tim-laurier
 - òli
 - 3 lissons
 - 1 kg de trefas
 - 800 g de racinas
 - sau-pebre

Se pòdon botar daus macaronis e de las tomatas.

Recette :

Au país de l'oelha lemosina, au pays de la brebis limousine, une recette pour les jours froids.

1. *Copar los unhons*, couper les oignons en quatre et les faire revenir dans une cocotte légèrement huilée. Ajouter la viande *copada en bocins*, coupée en morceaux. *La far dorar*, la faire dorer.
2. Lorsque la viande est bien colorée, faire un roux. Saupoudrer de deux cuillères à soupe de farine et mouiller. *Salar, pebrar*, saler, poivrer, rajouter deux feuilles de laurier, deux branches de thym et l'ail en chemise. Mouiller jusqu'au niveau supérieur de la viande.
3. *Botar las racinas copadas en bocins*, mettre les carottes coupées en morceaux. *Virar reguliament*, tourner la préparation pour qu'elle n'attache pas au fond. Laisser mijoter 2h à feu doux.
4. Une demie heure avant de servir, rajouter les pommes de terre coupées en gros morceaux. Des macaronis peuvent remplacer les pommes de terre et quelques tomates donneront une touche méridionale. *Venetz vos 'sietar per minjar lo país...*



Des producteurs de viande d'agneau / brebis sont marqués Valeurs Parc, retrouvez leurs coordonnées dans le catalogue des producteurs sur www.pnr-millevaches.fr

