



Sauté d'agneau au romarin

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Le sauté d'agneau au senteur du *Rosmarinus officinalis*.

Ingrédients:

- 1.5kg d'épaule d'agneau
- 2 branches de romarin
- 50 g de farine
- sel et poivre du moulin
- 5 carottes
- [400g de concassée de tomates](#)
- 1/2 oignon
- 1 bouquet garni (thym et laurier)

Réalisation:

Couper des morceaux de 3 cm de côté environ dans la partie de l'épaule ou du collier d'agneau. Vous pouvez le faire préparer par votre boucher. Eplucher les carottes et les oignons puis les couper en petits cubes. Dans un sautoir ou faitout, faire revenir les morceaux d'agneau dans de l'huile de tournesol. Une fois avoir obtenu une belle coloration, ajouter les oignons et les carottes. Faire revenir pendant environ 5 minutes. Saupoudrer de farine et bien mélanger.



Cette action dont le terme culinaire est *singer*, permet d'enrober les morceaux de viande de farine et facilite la liaison de votre sauté. Mouiller avec l'eau froide et ajouter le bouquet garni. Assaisonner puis porter à ébullition. Avec une écumoire ou cuillère à soupe, ôter l'écume en surface de la préparation. Y mettre un brin de romarin et cuire à frémissement après ébullition. La cuisson peut varier en fonction de la qualité de la viande. En général, il faut 1h à 1h30 de cuisson.

A mi-cuisson, ajouter la concassée de tomate ([voir recette ici](#)). Laisser cuire doucement jusqu'à ce que les morceaux d'agneau soient cuits. En fin de cuisson, ôter le brin de romarin et le bouquet garni. Le sauté d'agneau peut être servi avec des pommes de terre fondantes, cuites avec le bouillon du sauté. Dressage soit dans un plat, soit à l'assiette, avec une branche de romarin comme décoration.

