



CHOU VERT FARCI À L'AGNEAU AU MIEL ET ROMARIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNNES:

- 1kg de navarin d'agneau
- Huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 carotte
- 10cl de vinaigre de miel
- Miel de sarrasin
- Romarin
- 1 chou vert
- 1 oignon rouge
- 100g de tomates confites

PRÉPARATION :

1. Dans une cocotte allant au four mettez à chauffer un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon jaune émincé et la carotte taillée en petits dés. Dès lors que l'oignon est bien doré, déglacez en versant le vinaigre de miel mélangé à un filet de miel. Quand le liquide est évaporé, déposez l'agneau et colorez-le sur toutes ses faces. Salez, poivrez, ajoutez le romarin, mettez de l'eau à moitié, couvrez et enfournez pendant 45 à 60 minutes à 180°C.
2. Plongez les feuilles de chou vert, préalablement débarrassées des grosses côtes, dans de l'eau bouillante salée, pendant 10 minutes.
3. Récupérez la viande et effilochez-la à la fourchette, mettez-la dans un saladier et ajoutez l'oignon rouge émincé, les tomates confites coupées, un filet de miel et bien mélanger.
4. Faites réduire le liquide déjà passé à la passoire jusqu'à la consistance pour réaliser un jus.
5. Garnissez de farce une feuille de chou et refermez-la en boule avec une ficelle ou des piques, enfournez pour réchauffer et servez avec le jus.