

PLATS DU BORD DE MER



IRISH STEW A LA GUINNESS



Plat traditionnel irlandais à base de mouton

Temps de préparation : 20 minutes ; cuisson 2 heures

INGRÉDIENTS

8 personnes

- 1,5 kg d'agneau pré salé (collier)
- 1 kg de pommes de terre (Mona Lisa)
- 1 oignon moyen
- 500 g de spaghetti de mer
- 20 cm d'algue kombu royal
- 4 belles carottes
- 1 navet boule d'or
- 1 bière Guinness de 33 cl
- 25 cl d'un bouillon de bœuf chaud
- Sel, poivre de mer, huile et 1 cuillère à soupe de farine



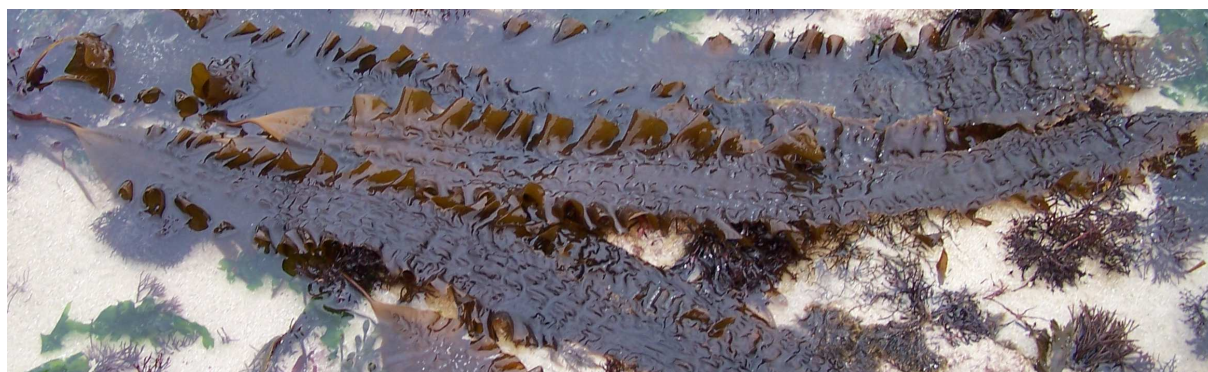
PRÉPARATION

- Peler et émincer l'oignon.
- Laver, éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers.
- Laver éplucher les carottes et le navet et les couper en quatre.
- Couper les spaghetti de mer en morceaux de 10 cm.
- Couper la viande en morceaux et dans une cocotte en fonte, la saisir sur toutes ses faces dans un peu de matière grasse.
- Retirer la viande de la cocotte, ôter la matière grasse.
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile et ajouter le kombu.
- Fariner les morceaux de viande, les déposer sur le kombu, mouiller avec la bière et les 25 cl de bouillon de bœuf chaud.
- Faire cuire à feu doux (120°) pendant 1 heure.
- Ajouter les carottes, les spaghetti de mer et le navet et laisser cuire 30 minutes supplémentaires.
- Après 1 h 30 de cuisson ajouter les pommes de terre.
- Après 2 heures de cuisson les légumes et la viande doivent être fondants.
- Retirer le morceau de kombu.



NOTRE AVIS

La feuille de kombu apporte plus de velouté et renforce le goût du mouton pré salé.
Servir ce ragoût de préférence avec de la Guinness !!! C'est divin !



20 cm environ de kombu suffisent.

Recette et photos d'Hubert Grall
Mise en page : Claudine Robichon
Association Brigoudou