



Saute-  
mouton  
dans la  
casserole !



# le ragoût de mouton *lo ragost de molton*

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 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 sieis personas*

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

**Se pòdon** botar daus macaronis e de las tomatas.

Retrouver la liste des éleveurs de viande « Valeurs Parc naturel régional » dans le catalogue des producteurs du PNR de Millevaches en Limousin (à retrouver sur le site internet du Parc dans la rubrique « brochure »).

## Recette :

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

1. *Copar los unhone*, 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. *Venezz vos 'sietar per minjar lo país...*



Parc naturel régional  
de Millevaches  
en Limousin

