



Garbure au ragondin

Niveau : facile

préparation : 30 minutes,
cuisson : 1h à 1h30

⚠ Le ragondin peut transmettre la leptospirose : portez de gants et faites cuire à cœur

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 ragondin d'environ 2 kg vidé et désossé coupé en cubes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 4 grosses pommes de terre
- 2 navets
- 6 carottes
- 2 poireaux
- 2 oignons piqués de 4 clous de girofle
- Sel et poivre
- Quelques pincées de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- 1/2 chou vert

Préparation :

Faites revenir longuement les morceaux de ragondin à feu vif dans une sauteuse avec une cuillerée à soupe d'huile d'arachide jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez et réservez.

Pelez les pommes de terres, les navets, les carottes et les oignons.

Lavez bien les feuilles de chou et les poireaux. Coupez en 2 les pommes de terre, et en 4 oignons et navets.

Découpez en petites rondelles les carottes et le poireau, et les feuilles de chou en fines lammes.

Faire suer à l'huile d'olive en remuant de temps en temps les carottes, le navet et l'oignon dans une marmite (ou une cocotte) pendant 10 minutes, à feu moyen.

Ajoutez les poireaux, le chou, remuez, attendez 5 min, mettez 2 fois le volume d'eau, salez et poivrez, remuez encore. Ajoutez les cubes de ragondin. Couvrez la marmite et mettez à feu fort 45 min.

Vérifiez et ajuster le niveau de l'eau, et remuez.

Ce n'est pas une soupe, le niveau de l'eau doit baisser mais les légumes ne doivent pas attraper au fond de la marmite.

Rajoutez les pommes de terre, un peu d'eau si nécessaire et le piment d'Espelette, remuez, refermez le couvercle, laissez à feu fort.

20 min plus tard, remuez et laissez mijoter à feux moyen 20 min sans couvercle.

Servez très chaud, dès la fin de cuisson.