**Pour 6 personnes**



* 1,8 kg d’épaule (cela en fait presque 2 découpées en morceaux de 150 gr - +/- 6 morceaux par épaule).
* Persil, laurier, farine
* 1 kg de carottes coupées en tronçons de 2,5 cm (si épaisses, couper en 2)
* 5 oignons coupés en rondelles pas trop fines
* 750 gr de navets ( en 2 ou 4 si possible  pas des gros fibreux)
* 250 gr de petits pois congelés
* 1 petite boîte de concentré de tomate
* pommes de terre à chair ferme petits ou moyennes (2 ou 3 par personne)
* une cocotte à fond épais

Faire colorer la viande dans huile ou beurre.
Séparément, faire blondir les oignons (en rondelle ou en 4), ensuite les ajouter à la viande.

Un conseil : je jette la graisse brunie de la viande et après avoir essuyé le fond avec papier éponge, je remets de la graisse, la viande, les oignons et après avoir réchauffé, je farine.

Saupoudrer de 1 cuillère à soupe (selon quantité), bien retourner les morceaux enfarinés avec une cuillère en bois.
Couvrir d’eau chaude, bien mêler et parsemer d’un cube (1 cube et demi) de concentré « Liebig »
Répartir la boîte de concentré de tomate, une feuille de laurier.
Saler et poivrer.
Laisser mijoter ½ heure à 40 minutes.
A part, laisser cuire les carottes 10 minutes dans du bouillon de poule (eau  + cube) et ensuite égoutter.
Ajouter à la viande.
Bien veiller à ce que ça n’attache pas.
Ajouter les navets et laisser mijoter 1/4h – 20 min.

**Accompagnement**

Pommes de terre : les cuire entières dans l’eau, puis les ajouter pelées pendant 5 minutes à la préparation.
Petits pois : les jeter dans de l’eau bouillante un peu salée 2 ou 3 minutes pour qu’ils restent bien verts.  Bien les égoutter puis les ajouter au navarin.

Servir très chaud parsemé de persil