Ragoût d'agneau aux poireaux à la crème

PHOTOS : DR

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h 30, épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux : 1 kg, poireaux : 4, carottes : 2, oignons : 2, ail : 2 gousses, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, persil plat : 1 bouquet, farine : 2 c. à soupe, beurre : 70 gr, huile d'arachide : 2 c. à soupe,
eau : 1 verre, bouillon de légumes : 1/2 l,
crème fraîche : 40 cl, sel, poivre

Pelez les carottes et découpez-les en rondelles. Lavez soigneusement les poireaux et découpez-les en tronçons. Salez, poivrez et farinez la viande. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande cocotte en fonte. Faites dorer les morceaux d'agneau. Ajoutez les oignons pelés et émincés. Faites dorer le tout, puis ajoutez le reste de la farine. Remuez quelques instants sur feu vif. Ajoutez l'eau, le bouillon, les gousses d'ail pelées et écrasées, les carottes, les poireaux, le bouquet garni, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter 1 heure et demie sur feu doux. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement. Servez très chaud après avoir saupoudré de persil ciselé.

GROSSESSE

Attention à la prise de poids !

Pendant la grossesse, une femme prend entre 9 et 12 kilos. S'il est important de ne pas se priver pour éviter les carences, une surveillance régulière est nécessaire. Car les excès ne sont pas anodins et les kilos superflus sont souvent difficiles à perdre…

Attention aux excès !

La prise de poids n'est pas régulière au cours de la grossesse. Très faible lors du premier trimestre, elle s'accentue avec l'avancée de la grossesse. Elle est en moyenne de 1,5 kilo par mois à partir du quatrième mois.

La prise de poids idéale, de 9 à 12 kilos, n'est bien sûr pas une règle. Certaines femmes prennent moins et d'autres un peu plus.

Le problème survient quand la prise de poids est excessive. Beaucoup de mamans se laissent complètement aller à de véritables fringales sous prétexte qu'elle mangent pour deux…

Une surveillance primordiale

Les hormones liées à la grossesse entraînent une hausse de l'appétit : l'augmentation excessive de la ration alimentaire passe souvent inaperçue, alors qu'elle est bien réelle. La surveillance de la prise de poids pendant la grossesse est donc primordiale.

A travers la mesure du poids, elle permet de maintenir un équilibre par un régime alimentaire adapté aux besoins de la grossesse.

Dans tous les cas, ne faites pas seule un régime pour éviter la prise de poids : car les carences peuvent être responsables de complications de la grossesse elle-même et des problèmes de santé chez l'enfant à naître.

Craquez pour vos "envies", mangez de tout, mais en quantités raisonnables !

Publicité