

Souris d'agneau des beaux jours



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 4 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
164182	Jarret d'agneau arrière Irlande (souris) 450/550 g Le Boucher du Chef	4 Pièce
30145	Grenaille à l'huile d'olive et au sel de Guérande 1 kg	350 Gramme
7468	Oignons émincés 2,5 kg Bonduelle	100 Gramme
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	50 Gramme
	Mini poireaux et carottes	100 Gramme
	Branche de thym citronné	4 Pièce
	Feuille de laurier	1 Pièce
	Miel	50 Gramme
	Sel/poivre	PM
	Piment d'Espelette (facultatif)	PM
	Pousse de shizo pourpre	PM

Etapas de préparation

- 1 Colorer les souris d'agneau à la poêle et assaisonner avec du sel et du poivre
- 2 Cuire les souris d'agneau avec du thym citronné, le laurier et les oignons émincés pendant 2h au four à 180°C. A mi-cuisson, déglacer avec un verre d'eau. Arroser régulièrement pendant la cuisson. En sortie de four, rectifier l'assaisonnement
- 3 Ajouter une petite touche de miel (ou sirop d'agave) au pinceau sur la viande pour apporter de la brillance
- 4 Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Finir la cuisson à la poêle dans de l'huile d'olive pour colorer. Saler, poivrer. Ajouter un peu de piment d'Espelette
- 5 Cuire les petits légumes à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes (cuisson à point)

Souris d'agneau des beaux jours

Le mot du chef

Cette recette peut être réalisée avec du jarret de porc, de veau ou de l'osso buco

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid