

Souris d'agneau confites

Pour accompagner un couscous en hiver.



2 souris dorées 2*3 min, puis confites 3H à 140°C



Le service : Couscous, agneau, légumes

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson au four : 3H à 140°C



2 souris



½ V. blanc



½ V. d'eau



H. d'olive



Beurre



Q.q. herbes

Préparation

1. Faire chauffer le four à 140°C, convection naturelle.
2. Dans une cocotte en fonte, faire fondre 50g de beurre, avec 4 càs d'huile d'olive. Remuer.
3. Faire dorer les 2 souris 3 min par face.
4. Rajouter quelques herbes, saler et poivrer suivant goût.
5. Rajouter ½ verre de vin blanc sec et ½ verre d'eau, remuer.
6. Couvrir la cocotte et la mettre au four pour 3 heures à TH4 – 5 soit 140°C.

2 souris fondantes pour accompagner votre couscous... Pas de BBQ - Sacré Paulux !

Ici, la tradition, c'est une souris par convive, un accompagnement parfait en hiver...

Légumes : 2 navets, 2 poivrons cuits 20 min, puis rajout 660g bocal petits pois carottes, 400g tomates concassées, 250g pois chiches, 1 càs de cumin entier, 2 cubes de mouton, pointe de sel, 1 càc de Ras El Hanout, huile d'olive, cuits 20 min de plus.

. * * * 25 mars 2023 * * *