

RECETTE DE CUISINE DES GONES

SOURIS D'AGNEAU CONFITE



Ingrédients : 4 personnes.

4 Souris d'agneau(s)
1 Oignon(s)
1 c. à soupe Miel
1 c. à soupe Thym
1 c. à soupe Romarin
2 c. à soupe Huile d'olive
Sel & Poivre

Préparation

1 : Préparation des aromates
Épluchez l'oignon et découpez-le en fines lamelles.
Faites-le revenir dans une cocotte en fonte avec l'huile d'olive, à feu vif.

2 : Saisie des souris d'agneau
Ajoutez les souris d'agneau.
Retournez-les régulièrement pour qu'elles dorent sur toutes les faces.

3 : Caramélisation et aromatisation
Réduisez le feu, puis incorporez le miel.
Mélangez bien pour que le miel imprègne toute la surface de la viande.
Ajoutez le thym et le romarin, et remuez à nouveau.

4 : Début de la cuisson en sauce
Versez un demi-verre d'eau dans la cocotte.
Salez et poivrez à votre convenance, et remuez pour obtenir une sauce homogène.

5 : Mijotage des souris d'agneau
Couvrez et poursuivez la cuisson à feu vif
jusqu'à l'apparition d'un léger bouillon, puis laissez mijoter 1h45 à feu doux.

6 : Réduction de la sauce et service
Retirez le couvercle, augmentez le feu et laissez réduire la sauce pendant 10 min
afin d'obtenir un jus sirupeux.
Remuez de temps en temps.
Servez bien chaud.

Bon Appétit