

RECETTE CUISINE des GONES

SOURIS D'AGNEAU de 7 HEURES

Ingrédients :

- 4 souris d'agneau de 250 gr chacune
- 300 gr de carottes
- 200 gr d'oignons
- sel poivre
- 10 gr de sucre semoule
- 2 litres de vin rouge
- 1 bouquet garni
- **garniture:**
- 400 gr de courgettes
- 400 gr de navets
- 400 gr de carottes
- 600 gr de pommes de terre

Recette:

- Faire mariner les souris d'agneau dans le vin rouge la veille avec le sucre, le sel, le poivre, les carottes, les oignons.
- Le jour même éplucher et laver les légumes de la garniture, les cuire dans l'eau bouillante salée (courgettes, navets, pommes de terre 15 minutes, carottes 20 minutes).
- Cuire les souris d'agneau dans leur marinade frémissante environ 7 heures.
- En fin de cuisson. Filtrer la marinade et lier au beurre.
- Servir très chaud avec ses légumes.

Bon Appétit