



LE SUCRE

www.lesucre.com

CANDI PRESSE

CEDUS - Tél. : 01 44 05 39 99

► *Les recettes*
SUCRE-SALE



Souris d'agneau braisées, sauce caramélisée



Traditionnellement, la souris est la noix charnue restant attenante au manche du gigot une fois qu'on l'a découpé. Mais depuis quelque temps, on trouve aussi sur le marché des morceaux d'agneau vendus sous le nom de «souris». Il s'agit, en fait, d'un morceau de gigot comportant un petit morceau du manche et la partie du gigot la plus proche de ce manche. Ce sont des hauts de gigots, qui ont été débités en tranches et dont on a sectionné en partie le manche. Ces souris ont un franc succès, notamment en surgelés.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 2 heures 30 à 3 heures 30 (thermostat 5 - 150°C)

Décongélation : 30 minutes (si les souris sont surgelées)

Ingrédients

4 souris d'agneau surgelées ou non

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou de graisse de canard

8 gousses d'ail

2 échalotes

1 carotte

1 petite branche de céleri

¼ de l de vin blanc sec

¼ de l de bouillon de viande ou de volaille

1 bouquet garni (2 branches de thym, 1 feuille de laurier, 3 branches de persil plat)

4 cuillerées à café de sucre en poudre

1 cuillerée à soupe de vinaigre de xérès

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

Sel fin, poivre du moulin

Souris d'agneau braisées, sauce caramélisée

Préparation

Si les souris sont surgelées, les plonger 30 minutes dans de l'eau tiède, dans leurs sachets.

Préchauffer le four (thermostat 5– 150°C).

Peler les gousses d'ail et les couper en deux.

Peler et hacher les échalotes.

Eplucher et émincer la carotte et le céleri.

Faire chauffer l'huile ou la graisse de canard dans une cocotte allant au four et y faire dorer les souris de tous côtés (les sortir du sachet au préalable si elles sont surgelées).

Les retirer de la cocotte, jeter la graisse de cuisson et essuyer la cocotte.

Remettre un peu d'huile ou de graisse neuve dans la cocotte et faire revenir les aromates et les légumes jusqu'à ce que les échalotes soient tendres.

Remettre les souris dans la cocotte. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon, ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Porter à frémissement.

Enfourner alors la cocotte à mi-hauteur, puis faire cuire doucement pendant 2 heures 30 à 3 heures 30, en arrosant souvent à l'aide d'une petite louche (vérifier que le bouton du couvercle ne fond pas au four).

Lorsque les souris sont cuites et bien moelleuses, les retirer de la cocotte et filtrer le jus au travers d'un chinois, en pressant bien avec le dos d'une cuillère.

Remettre les souris dans la cocotte, les saupoudrer de sucre et les faire caraméliser sur feu doux.

Les déglacer avec les deux sortes de vinaigres.

Verser la sauce filtrée dans la cocotte, bien délayer et donner un bouillon pour faire épaissir la sauce.

Servir aussitôt.

Accompagnement : on peut accompagner les souris d'agneau de carottes et de céleri ou d'un gratin dauphinois.

On peut aussi préparer les souris la veille : les faire cuire sur feu doux dans la cocotte pendant 2 à 3 heures, puis faire recuire 1 heure le jour même (penser à rajouter du bouillon).

