

## Souris d'agneau caramélisée et jardinière de légumes

Préparation : 30 min / Cuisson : 2 heures

Niveau de difficulté : Moyennement difficile

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 4 souris d'agneau (fraîches ou surgelées)
- 2 échalotes
- 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin)
- 2 carottes
- 1 càs de vinaigre balsamique et de vinaigre de xérès
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de cumin
- 2 càs de miel liquide
- 300 ml d'eau
- 1 càs de fond de veau

### Préparation :

#### Pour la souris d'agneau :

1. Préchauffer le four à 200°C (th 6/7).
2. Couper les 2 carottes en rondelles.
3. Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une cocotte allant au four et y faire dorer les souris de tous les côtés.
4. Ajouter ensuite le bouquet garni avec le thym, le laurier et le romarin, plus le cumin, l'échalote émincée et les gousses d'ail.
5. Mouiller avec 300ml d'eau, poivrer et porter à frémissements.
6. Enfourner la cocotte à mi-hauteur puis faire cuire doucement pendant 2h à 2h30 en arrosant souvent (attention la cuisson est lente et nécessite parfois plus de temps: 3h à 4h).
7. Laisser pendant 30 minutes à 200°C puis baisser le thermostat à 90°C pour le reste du temps.
8. Ensuite, retirer les souris de la cocotte et filtrer le jus avec un chinois, en pressant bien avec le dos d'une cuillère (surtout pour récupérer la chair de l'ail confite).
9. Remettre les souris dans la cocotte, les enduire d'un peu de miel et les faire caraméliser sur feu doux.
10. Les déglacer avec les deux sortes de vinaigre (1 càs de vinaigre balsamique et 1 càs de vinaigre de xérès).
11. Verser la sauce dans la cocotte, mettre 1 càs de fond de veau et laisser réduire pour faire épaissir la sauce.
12. Bonne dégustation !!



Pour la jardinière de légumes :

1. Faire cuire à la vapeur (soit en cocotte, soit en cuit-vapeur) 4 carottes, 100g de pois-gourmands, et 100g de haricots verts) puis ajouter simplement une grosse boîte (environ 400g) de flageolets.

**Astuce:**

Penser à bien égoutter et rincer la conserve avant sa consommation pour enlever l'excédent de sel.