



Agneau

# Souris d'agneau au miel



**1h40** **10 min** **1h30** **0** **600**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 2 personnes

## Ingrédients pour la souris d'agneau au miel

2 **Souris d'agneau**  
2 c. à soupe **Miel liquide**  
1 unité(s) entière(s) **Bâton  
de cannelle**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
20 cl **Eau**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 trait **Huile d'olive**

## Étape 1

Préparation de la souris d'agneau au miel

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Eplucher et écraser la gousse d'ail à l'aide du presse ail.
- 3 Mettre un filet d'huile d'olive dans la cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail sur feu doux.
- 4 Ajouter les souris d'agneau, les faire dorer légèrement.
- 5 Ajouter la cannelle et le miel, bien mélanger.
- 6 Ajouter l'eau. Laisser mijoter sur feu doux pendant environ 1 heure 30.
- 7 Surveiller régulièrement que les souris n'attachent pas, si c'est le cas, ajouter un peu d'eau

## Étape 2

Dressage

- 1 Retirer la cocotte du feu, servir bien chaud.