



Agneau

# Souris d'agneau braisée



3h30

TEMPS TOTAL

30 min

PRÉPARATION

3h

CUISSON

0

REPOS

621

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les légumes

2 Céleri-Branche

2 Carotte(s)

1 Oignon(s)

2 Gousse(s) d'ail

50 cl Vin rouge

1 Gros sel

## Ingrédients pour l'agneau

1 kg Souris d'agneau

5 cl Huile d'olive

1 feuille(s) Laurier

3 Filet(s) d'anchois

900 g Tomate(s) pelée(s)  
en boîte

25 cl Vin rouge

50 cl Jus de veau

1 Sel

1 Gros sel

1 Poivre

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 165°C (Th.5/6).
- 2 Assaisonner les souris d'agneau de sel et de poivre.
- 3 Couper les extrémités des céleri-branches puis les tailler en gros cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Emincer également quelques feuilles du céleri, pour donner plus de saveurs.
- 5 Réserver le céleri et ses feuilles émincées dans un saladier.
- 6 Eplucher les carottes à l'aide d'un éplucheur.
- 7 Couper les extrémités des carottes, les couper en gros dés et les réserver dans le saladier avec le céleri.
- 8 Couper les extrémités de l'oignon, l'éplucher puis le couper en gros morceaux. Les réserver dans le saladier de légumes.
- 9 Ecraser les gousses d'ail à l'aide du plat de la lame d'un couteau puis les éplucher.
- 10 Les hacher grossièrement à l'aide du couteau éminceur et les réserver dans le saladier avec le reste des légumes.
- 11 Mélanger tous les légumes ensemble à l'aide des mains.

## Étape 2

### Précuisson de l'agneau et des légumes

- 1 Faire chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive sur feu moyen-fort.
- 2 Mettre un petit morceau d'oignon dans la sauteuse pour vérifier la température de l'huile.
- 3 Mettre les souris dans la casserole quand l'huile est bien chaude, les faire colorer sur les deux faces.
- 4 Ajouter du gros sel et du poivre sur la viande.
- 5 Retourner les souris pour les faire colorer sur l'autre face.
- 6 On fait d'abord revenir la viande, puis on fait revenir les légumes dans le gras libéré par la viande.
- 7 Dès que le sang apparaît sur la viande, il ne reste que 30 secondes à 1 minute de cuisson.
- 8 Débarrasser les souris dans la plaque à rôtir.
- 9 Baisser le feu et mettre les légumes dans la sauteuse, bien mélanger.
- 10 Déglacer les légumes avec le vin rouge, gratter le fond et laisser mijoter pendant quelques secondes.
- 11 Augmenter légèrement le feu.
- 12 Eteindre le feu et réserver.

## Étape 3

### Braisage de l'agneau

- 1 Verser les légumes et leur jus dans la plaque à rôtir avec les souris d'agneau.
- 2 Ajouter les tomates pelées et le jus de veau, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Mettre le laurier et les anchois dans la plaque à rôtir.
- 4 Ajouter du gros sel et du poivre.
- 5 Mettre du vin rouge jusqu'à mi-hauteur du plat et faire chauffer.
- 6 On fait chauffer le plat avant de l'enfourner pour que le liquide soit déjà chaud et réduire le temps de cuisson. Cela permet aussi d'avoir une cuisson parfaite de la viande.
- 7 Retourner les morceaux de viande pour que les côtés les plus charnus soient tournés vers le fond du plat.
- 8 Couper un morceau d'aluminium de la taille du plat, le recouvrir hermétiquement.
- 9 Eteindre le feu et mettre un deuxième morceau d'aluminium pour bien couvrir le plat.
- 10 Positionner la grille du four tout en bas puis enfourner le plat dessus.
- 11 Laisser cuire pendant 2h30 en jetant un œil au plat de temps en temps. Si le liquide a trop réduit, ajouter du vin rouge ou du bouillon de légumes, de bœuf ou de veau.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Sortir le plat du four et ôter l'aluminium.
- 2 Sortir les souris d'agneau du plat à l'aide de pinces de cuisine, les mettre dans la sauteuse utilisée pour les colorer.
- 3 La texture de la viande doit être gélatineuse.
- 4 Verser le jus de cuisson et les légumes dans un chinois au-dessus d'un saladier.
- 5 Egoutter les légumes puis les mettre de côté.
- 6 Verser la sauce dans une casserole et la laisser mijoter sur feu moyen.
- 7 Couper les ficelles des souris d'agneau à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 8 Vérifier la cuisson de la sauce.
- 9 Mettre les légumes dans la sauteuse avec les souris d'agneau.
- 10 Eteindre le feu quand la sauce a bien réduit puis la verser dans la sauteuse sur la viande et les légumes. Mélanger.
- 11 Mettre une souris dans un assiette creuse, déposer les légumes à côté et servir.