Agneau

Souris d'agneau braisée

3h30	30 min	3h	0	621
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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 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.