

Souris d'agneau fondantes à la marocaine

Pour 6 personnes

<u>Ingrédients</u>	<u>Accompagnement</u>
<ul style="list-style-type: none">• 6 souris d'agneau• 2 petits oignons jaunes ou rouges ou un mélange des deux• 1 petite échalote• 2 gousses d'ail• 1 carotte, une quinzaine d'abricots secs• 2 cuil. à soupe de miel• 1 cube de bouillon, ¾ litre d'eau bouillante• Huile d'olive	<ul style="list-style-type: none">• Une boîte de pois chiches entiers• Semoule de couscous <p><u>Epices :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 cuil. à café rases de cumin• 2 cuil. à café ras de coriandre en poudre• 1 cuil. à café rase de cannelle• 1 cuil. à café rase de poivre• ½ cuil. à café d'éclats de piments séchés. (Espelette)• Sel

La veille du repas

Hachez les oignons, l'ail et l'échalote.

Pelez et coupez la carotte en petits morceaux.

Faites chauffer 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte en fonte.

Faites revenir les souris deux par deux dans la cocotte sur toutes leurs faces, afin de les dorer légèrement (environ 2 mm en tout par fournée) puis mettez-les dans un grand plat.

Retirez la graisse de la cocotte avec un papier absorbant.

Ajoutez 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive puis faites revenir sur feu doux les oignons, l'ail, l'échalote et la carotte pendant 10 minutes sans coloration.

Ajoutez les épices et le miel et mélangez bien.

Ajoutez les souris, les abricots secs entiers, puis **3/4 litre** d'eau très chaude avec un cube de bouillon.

Amenez à ébullition. Couvrez puis laissez mijotez 1h30 en retournant les souris de temps en temps.

A la fin des 1h30, retirez les souris d'agneau et les abricots et mettez-les dans un grand plat.

Mixer la sauce avec un mixeur plongeur ou un mixeur de type blinder. Cette étape permet d'avoir une **sauce onctueuse** très goûteuse. Remettez les souris et les abricots dans la cocotte en fonte, recouvrez avec la sauce et ajoutez les pois chiches.

Laissez refroidir puis mettez la cocotte au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain : sortez la cocotte en avance afin que la viande soit à température ambiante puis faites réchauffer l'ensemble sur feu doux de 30 à 40 minutes ou à four doux

La semoule peut se cuire dans le haut d'un couscoussier pendant ce temps (mettre à cuire avec quelques de raisins secs et qq abricots pour décorer)

Résumé: Ce plat demande, la veille, 20 minutes de préparation puis 1h30 de cuisson pendant laquelle vous aurez juste à retourner la viande à peu près 3 fois, et le jour réchauffer 30 à 40 minutes

www.cuisine.sene.name

Des vacances différentes des paysages reposants. Le Cantal, ses forêts, ses cascades, ses randonnées, sa truffade, ses plats simples vous attendent dans une maison rénovée de 200 ans d'âge
Ressourcez vous dans le Cantal



www.sene.name