



SOURIS D'AGNEAU CONFITE AU MIEL

Recette facile, 1h45

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne			
CAL	PROT	LIP	GLU
535,75	31,16	38,5	15,3

Ingrédients pour 3 personnes :

- 3 souris d'agneau
- 1 belle branche de romarin
- 1 belle branche de thym
- 2 càs de miel
- 1 tête d'ail
- 2+2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 oignon
- 3 carottes

Ustensiles :

- 1 cocotte en fonte
- 1 petit plat
- 1 mixeur

Préparation :

- Epluchez et ciselez l'oignon. Epluchez et coupez les carottes. Réservez
- Passer au mixer le thym et le romarin.
- Dans un plat mélangez 2 càs d'huile, le miel, le romarin, le thym.
- Badigeonnez les souris d'agneau du mélange miel et huile.
- Dans une cocotte, faites revenir les oignons dans 2 càs d'huile pendant quelques minutes. Puis faites revenir les souris d'agneau.
- Ajoutez l'ail non pelée et les carottes. Ajoutez un petit peu d'eau et assaisonnez.
- Laissez cuire à couvert pendant 1h30 en retournant les souris toutes les 30 minutes.
- Une fois cuites, mixez la chair de la souris avec quelques carottes et oignons. Servez avec une purée de pomme de terre.
- Bon appétit !