SOURIS D’AGNEAU CONFITE LAQUéE AU MIEL



La souris d’agneau confite est issue de la cuisine paysanne française, où les morceaux dits “secondaires” étaient longuement cuits pour devenir tendres. Le laquage au miel est une évolution plus moderne, influencée par la cuisine méditerranéenne et orientale, qui apporte une touche sucrée-salée élégante et festive. Aujourd’hui, c’est un plat emblématique des bistrots gastronomiques et des tables de fête.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 4 souris d'agneau
- 50 g de miel
- 3 gousses d'ail
- 3 c à soupe de moutarde
- 30 g de sucre cassonade
- Huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Persil
- Sel et poivre

Préparation

Etape 1
Préchauffez le four à 150°C. Salez et poivrez les souris d’agneau. Faites-les dorer dans une cocotte allant au four avec l’huile d’olive sur toutes les faces.

Etape 2
Ajoutez l’ail écrasé, le thym et le laurier. Laissez revenir quelques minutes.

Etape 3
Versez un peu de liquide (bouillon)

Etape 4
Fermez la cocotte et laissez cuire au four à feu doux pendant 2H30 à 150°C

Etape 5
Dans une casserole, faites chauffer le miel, le sucre cassonade, la moutarde et un peu de liquide. Sortez la cocotte, badigeonnez les souris avec le miel, puis remettez au four sans couvercle à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Etape 6
Ne pas oubliez de retourner les souris d'agneau régulièrement pendant toute la durée de cuisson.