

Souris d'agneau mijotées aux épices

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 souris d'agneau
1 c à c de graines de coriandre
1 petit piment séché ou 2 c à c de piment frais haché
1 c à c de romarin frais haché
1 c à c d'origan frais ou de marjoaine
1 c à s de farine
1 c à s d'huile d'olive
1 gousse d'ail finement hachée
1 belle carotte coupée en quartiers et finement émincée
6 branches de céleri finement émincées
2 oignons rouges finement hachés
1 c à s de vinaigre balsamique
17 cl de vin blanc
6 filets d'anchois à l'huile d'olive
800 g de tomates en boîte entières
1 botte de basilic frais, de marjolaine ou de persil plat grossièrement hachés
Sel et poivre noir du moulin

Assaisonner la viande de poivre et sel. Écraser les graines de coriandre avec le piment et mélanger le tout à la marjolaine et au romarin.

Rouler en pressant bien les souris d'agneau dans ce mélange pour les paner complètement. Fariner-les légèrement.

Dans une cocotte à fond épais faire chauffer l'huile d'olive puis colorer la viande sur toutes ses faces. Une fois dorées réserver les souris. Dans la cocotte ajouter l'ail, la carotte, le céleri, les oignons, une pincée de sel et laisser suer 5 mn en remuant. Déglacer avec le vinaigre balsamique et laisser réduire quelques secondes. Verser le vin blanc, les anchois et les tomates en boîte entières.

Réincorporer les souris d'agneau, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter au four préchauffé à 180° ou sur feu doux pendant 1h30. Ôter alors le couvercle et cuire encore 30 mn. Dégraisser la sauce et vérifier l'assaisonnement et pour finir incorporer la basilic, la marjolaine ou le persil plat grossièrement hachés.

Déguster bien chaud soit avec une purée de pommes de terre, soit avec du riz ou aussi de la polenta ou encore du couscous.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>