



Viande

La souris d'agneau

Ce morceau très goûteux est très fondant. Il est idéal pour préparer des plats braisés ou confits.

1 Je l'achète

Sur certains sites de boucherie de qualité, on peut commander ce petit muscle en forme de poire, qui entoure le tibia de la patte arrière de l'agneau. En fait, c'est la pointe du gigot. Je préfère choisir de belles souris d'agneau chez mon boucher : charnues, pas trop grasses, avec une chair claire et ferme et une agréable odeur. J'en prévois une par personne.

2 Je la prépare

La souris d'agneau ne nécessite pas forcément une marinade avant cuisson. Il m'arrive quand même de la badigeonner d'huile, de miel et d'herbes de Provence. L'important, c'est de la sortir du réfrigérateur une bonne heure avant de la faire cuire. Je la sale et la fais colorer de tous côtés dans un mélange de beurre et d'huile d'olive avant de choisir une cuisson au four ou en cocotte. Je la sers avec des flageolets ou une purée maison. Je la propose aussi avec une gelée de piment, dont le piquant fait merveille avec son moelleux.

3 Je la cuisine

Mes recettes préférées sont les souris d'agneau laquées à l'orange et au cumin que je propose avec un riz au gingembre et aux dattes, celles confites au miel, ail et citron, servies avec des pommes grenailles ou celles au bouillon et petits légumes, un peu comme un couscous, accompagnées de semoule, pour un plat très convivial. Quant à mes souris d'agneau en croûte feuilletée au thym et au romarin, elles en bluffent plus d'un et ne nécessitent que de bien les dorer à la cocotte avant de les cuire au four recouvertes d'une pâte feuilletée, en laissant dépasser leur os.



HALLPHOTOUSINE.

Mon boucher m'a dit

C'est un morceau gélatineux qui demande une cuisson douce et longue. En cocotte (idéalement en fonte), comptez 1 h 30 de cuisson minimum. Cet ustensile permet d'obtenir un plat avec de la sauce et une viande bien caramélisée. Au four, prévoyez une bonne heure de cuisson à 180 °C. La souris d'agneau se prête très bien à la cuisson basse température : comptez 1/2 h à 180 °C, puis 3 h à 100 °C pour une souris ultra-confite.



Un amour de cocotte pour ma souris

Grâce à un fond épais, un corps en fonte d'aluminium, un revêtement en céramique et un couvercle à picots, cette cocotte bleu tendre conserve tout leur moelleux aux souris d'agneau. Elle est légère et compatible tous feux et fours.

Cocotte Papillon, Ø 24 cm, Beka, 105 €, sur le site de la marque.

ADRESSE EN PAGE INDEX

