



Souris d'agneau aux oignons et aux épices douces, façon couscous



Pour 6 personnes

Prep : 0 (on prépare au fur et à mesure)

Cuisson : compter 1 heure 15 minutes en tout

3 souris d'agneau désossées

1 barquette de collier d'agneau avec os

6 oignons nouveaux (ou oignons botte) : il en aurait fallu au moins 12.

1 énorme oignon doux des Cévennes (pour compléter les oignons nouveaux)

4 étoiles de badiane

2 bâtons de cannelle

4 gousses de cardamome verte

4 clous de girofle

1/2 ccafé gingembre en poudre

1/2 ccafé muscade

2 csoupe miel liquide (j'ai pris du 1000 fleurs)

QS huile d'olive, sel (ou bouillon d'agneau en cube), coriandre ciselée pour décorer

Semoule de couscous de votre choix et tombée d'épinards pour servir.

Couper la chair des souris en gros morceaux, environ 4 par souris. Mettre un peu d'huile d'olive à chauffer au fond de la cocotte-minute sur feu vif et y dorer la viande en plusieurs fois si nécessaire. SI vous n'utilisez pas de cube de bouillon, salez la viande.

Pendant ce temps, préparer toutes les épices dans un petit bol. Percer les gousses de cardamome pour être sûre que le bouillon y pénètre et s'en parfume. Mettre la bouilloire en chauffe avec un petit litre d'eau dedans. Préparer les oignons botte : ôter ce qui est défraîchi et les racines, puis laver soigneusement. Compléter (si nécessaire, si vous n'avez que 6 oignons nouveaux) avec un gros oignon pelé et coupé en 6.

Réunir toute la viande dans la cocotte-minute, ajouter les épices, environ 1/2 litre d'eau bouillante, le miel, un cube de bouillon d'agneau (facultatif, il suffit de saler la viande pendant qu'elle dore pour remplacer), et fermer la cocotte-minute. Compter 30 minutes après le pschitt.

Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle assez grande pour contenir les oignons botte dans toute leur longueur. Y mettre les oignons botte (et les morceaux d'oignon « normal » le cas échéant) à colorer sur feu moyen-vif en les retournant régulièrement pour ne pas les brûler. Ôter du feu, réserver.

LACATH...



...au four et au moulin

Préparer également la semoule de couscous et la tombée d'épinards selon la méthode de votre choix.

Au bout des 30 minutes de cuisson de l'agneau, ôter la cocotte-minute du feu, échapper la vapeur, ouvrir la cocotte, ajouter les oignons, refermer, et compter à nouveau 15 minutes de cuisson après le pschitt.

Servir la semoule au fond de l'assiette creuse, viande et légumes par dessus, plein de bouillon parfumé et brûlant, deux ou trois feuilles d'herbes pour décorer.

<http://www.lacath.com>