

SOURIS D'AGNEAU CONFITE MIEL ET THYM & SON ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes | Préparation : 10 minutes | Repos au frais (marinade) : 1h | Cuisson : 2h

Pour la marinade :

2 souris d'agneau • Miel 2 càs • Huile d'olive 2 càs • Thym

Pour les légumes :

Huile d'olive 2 càs • 1 gros oignon = 150g • 1 belle gousse d'ail • Eau 400 à 500 mL

Pour l'écrasé de pommes de terre :

Pommes de terre 300g pesées crues avec peau • Huile d'olive 1 càs • Thym, sel et poivre

Pour la marinade de la viande, la cuisson des légumes et du plat au four :

1. Préparer la **marinade** de la viande. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le miel et le thym. A l'aide d'un pinceau en silicone, **badigeonner** les souris d'agneau de cette marinade et laisser reposer **1h au frais**.
2. En attendant, **éplucher** l'ail et l'oignon. **Emincer** l'ail et couper l'oignon en **lamelles**.
3. Quand la viande est bien marinée, préchauffer le four à **150°C**.
4. Dans une cocotte sur **feu moyen**, faire **saisir** la viande sur toutes les faces **≈ 5 minutes** (elles doivent dorer) puis retirer la viande et la réserver.
5. Faire revenir **≈ 10 minutes** l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive (ils doivent être dorés et bien fondants).
6. Dans un **plat allant au four**, déposer les souris d'agneau et ajouter l'ail et l'oignon. **Verser** l'eau. A l'aide de **papier aluminium**, recouvrir l'os de la souris d'agneau et recouvrir le plat.
7. Enfourner **2h**. De temps en temps, **arroser** la viande d'eau. **A mi cuisson**, retourner les souris d'agneau pour une cuisson homogène. Le temps de cuisson varie selon les fours 😊

Pour l'écrasé de pommes de terre :

1. **Eplucher** les pommes de terre, les découper en **gros cubes** et les faire cuire (à la vapeur ou à l'eau).
2. Dans un **saladier**, déposer les pommes de terre. **Verser** l'huile d'olive, ajouter le thym émiétté et **écraser** le tout jusqu'à obtenir la texture désirée.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Pour la **marinade** de votre viande, au choix : épices, orange, gingembre, moutarde...
- Pour **accompagner** ce plat : tagliatelles fraîches, pommes de terre au four...
- Le **prix** d'une souris d'agneau dépend du lieu d'achat (environ 10€ en grande surface).
- + de recettes chics sur le blog : rôti de bœuf en croûte de persil, poulet rôti miel et thym, parmentier de canard...

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

