

Souris d'agneau au four – chaleur tournante

Une cuisson lente et généreuse pour une viande fondante qui se détache à la cuillère. Parfaite pour un repas du dimanche ou une table conviviale.

Ingrédients (2 personnes)

- 2 souris d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym ou romarin
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de bouillon ou vin blanc
- Sel, poivre

Préparation pas-à-pas

- 1 Sortir les souris d'agneau du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson.
- 2 Préchauffer le four à 160°C en chaleur tournante.
- 3 Masser les souris avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 4 Disposer l'oignon émincé, l'ail et les herbes dans un plat allant au four.
- 5 Déposer les souris, ajouter le bouillon au fond du plat.
- 6 Couvrir hermétiquement avec du papier aluminium.
- 7 Enfourner pour 2h30 à 3h en arrosant toutes les 40 minutes.
- 8 Découvrir les 30 dernières minutes pour faire légèrement caraméliser.
- 9 Vérifier la cuisson : la viande doit se détacher de l'os.
- 10 Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Temps & conseils

Plus la cuisson est douce et longue, plus la souris sera fondante. Ce plat est encore meilleur réchauffé le lendemain à feu doux.