



SOURIS D'AGNEAU BRAISEE ET PANAIS AUX EPICES DOUCES



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 1 h pour l'agneau et 15 mn pour le panais

Pour 4 personnes:

Les souris:

4 jarrets d'agneau

1 tête d'ail rose de Lautrec

2 échalotes émincées

1 carotte

1dl de vin blanc sec

4dl de bouillon de volaille

2 pincées de curry en poudre

2 pincées de 4 épices

2 pincées de gingembre en poudre (3 ou 4 petites lamelles de gingembre frais)

Les panais:

3 beaux panais

2 càs de raisins secs

4 pincées de curry

1 oignon doux

Huile d'olive, sel et poivre

Pour les souris:

Préchauffer le four à 170 -180°.

Dans une cocotte allant au four, faire fondre les échalotes sans qu'elles prennent de couleur, ajouter les carottes et faire dorer les souris (après les avoir saupoudrées avec les épices) sur tous les côtés. Saler et déglacer avec le vin blanc, rajouter le bouillon de volaille, couvrir et enfourner pendant 1 h.

Pour les panais:

Faire tremper les raisins dans l'eau tiède pendant 1 h minimum.

Eplucher et émincer l'oignon, le faire revenir avec un peu d'huile.

Laver et éplucher les panais, les tailler en bâtonnet de la taille d'un petit doigt. Les ébouillanter dans de l'eau salée pendant 3 mn. Les égoutter soigneusement puis les saupoudrer avec le curry.

Les faire revenir à feu doux dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Quelques minutes avant la fin, ajouter les raisins secs.

Servir dans des plats individuels, le panais dessous et la souris dessus en arrosant avec le jus de cuisson réduit.