



SOURIS D'AGNEAU AU MIEL, A L'ORANGE ET AUX RAISINS

pour 2-3 personnes :

2 souris d'agneau (de chez Mr. Picard) - 6 càs d'huile d'olive - 3 oignons roux - 1 grosse orange (zeste râpé + le jus) - 2 càs de miel d'oranger - 1 càc cannelle en poudre - 1 càc gingembre moulu - 1 càc poivre noir moulu - 1 bouquet de coriandre fraîche - 1 verre de vin blanc (soit 20cl) - 150g raisins noirs - sel –

La veille, mettre au réfrigérateur les souris surgelées *(elles vont décongeler doucement tout en restant au frais).*

Dorer à feu vif avec 3 càs d'huile d'olive les souris sur toutes les faces. Retirer de la sauteuse. Nettoyer le fond à l'aide de papier à jeter. Verser 3 càs d'huile, faire revenir doucement les oignons pelés et émincés finement. Ajouter les épices, mélanger. Y déposer les souris. Verser le vin blanc et le jus de l'orange, le zeste, le miel, les raisins et le bouquet de coriandre. Remuer. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h15. Si le jus vient à manquer, vous pouvez rajouter un peu d'eau.

A servir avec du riz basmati *(en n'oubliant pas d'ôter le bouquet de coriandre).*