LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Souris d'agneau braisée à la grenade

Pour 3 personnes | Très facile

98 min | 10.08€ La portion (prix indicatif)

Une viande d'agneau parfaitement confite. Vous pouvez accompagner ce plat avec des légumes rôtis (pommes de terre rôties ou hasselback, panais,) ou cuits à la vapeur (carottes, haricots verts). Nous avons choisi de déglacer au balsamique mais vous pouvez tout à fait opter pour du vin rouge.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Souris d'agneau
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **4 gousse** de Ail
- **2 brin** de Romarin frais
- **1 feuille** de Laurier en feuille frais ou séché
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)
- **75 ml** de Vinaigre balsamique
- **500 ml** de Jus de grenade
- **0.5 c à c** de Cumin moulu
- **0.5 c à c** de Cannelle en poudre
- **0.5 c à c** de Fenouil en grain

Étapes de préparation

Préparation : 8 min | **Cuisson :** 90 min | **Attente :** 0 min

1. Facultatif : vous pouvez manchonner les souris d'agneau, c'est-à-dire nettoyer le haut de l'os en enlevant la chair sur env. 5 cm. Cette étape est facultative et ajoute simplement un joli visuel dans votre assiette.
   Si vous choisissez de manchonner la viande, alors entaillez la chair à 5 cm de la pointe de l'os. Tournez votre lame de couteau tout le long du périmètre de l'os.

Coupez le long de l'os en remontant pour décoller la membrane. Passez votre pouce dessous et pincez la viande. Tirez petit à petit, la chair va se décoller toute seule.
Si besoin, grattez l'os avec une lame de couteau pour détacher la chair restante.

2. Pour éviter que l'os ne noircisse à la cuisson, enroulez-le avec de l'aluminium.
3. Salez les 2 souris d'agneau.
4. Préchauffez votre four à 165°C en chaleur traditionnelle.
5. Faites chauffer une large casserole à feu moyen-fort. Ajoutez 1 à 2 càs d'huile d'olive puis les souris d'agneau. Faites colorer entre 8 et 10 min en tournant la viande pour cuire toutes les faces.
   Si vous avez manchonné les souris, alors ajoutez aussi les morceaux de viande.
6. Pendant ce temps, coupez un oignon en petits dés.

Facultatif : coupez une branche de céleri ou de la carotte coupés en dés pour donner plus de goût au jus.

7. Quand la viande a bien coloré, mettez de côté dans un plat.
8. Si besoin, enlevez l'excédent de gras dans la casserole.
   Si vous avez utilisé une casserole non anti-adhésive, alors versez un fond d'eau dedans et grattez les sucs de la viande. Laissez l'eau s'évaporer.
9. Ajoutez les dés d'oignon (et les autres légumes si vous en mettez), 4 gousses d'ail épluchées et écrasées, 2 brins de romarin, une feuille de laurier et les épices, soit ½ càc de cumin moulu, ½ càc de cannelle moulue, ½ càc de grains de fenouil.

Facultatif : vous pouvez ajouter des zestes d'orange dans le jus. Cela ne se sentira pas après avoir cuit mais permettra de « casser » la sensation de gras apportée par la viande.

10. Faites suer pendant 5 min à feu moyen.
11. Quand les oignons sont fondants, déglacez avec 75 ml de vinaigre balsamique (ou du vin rouge) et laissez-le s'évaporer à 85 %.
12. Versez ensuite 500 ml de jus de grenade, 1 càs de miel ou de sucre, 250 ml d'eau.
    Assaisonnez au choix avec du bouillon en poudre ou cube, ou bien du sel.
    Portez à ébullition.
13. Ajoutez les souris d'agneau, couvrez la casserole et enfournez pour 1h.
14. Vérifiez après une heure de cuisson si la viande est cuite : elle doit être tendre en y plantant simplement une fourchette et la viande doit se détacher facilement de l'os.
    Si besoin, continuez la cuisson en vérifiant toutes les 15 min.
15. Quand la viande est cuite, enlevez-la de la casserole et mettez de côté dans un plat recouvert d'aluminium.
16. Filtrez le jus à travers une passoire fine posée au-dessus d'une petite casserole.

17. Faites réduire le jus 5 à 8 min pour obtenir l'équivalent d'un petit verre de sauce.
Si vous souhaitez une sauce plus épaisse, vous pouvez ajouter de la farine ou de l'amidon de maïs mais ne la faites pas plus réduire sinon elle risque d'être trop salée.

18. Servez la souris d'agneau et nappez avec la sauce. Ajoutez quelques grains de grenade fraîche si vous en avez.

19. Accompagnez ce plat avec des légumes rôtis (pommes de terre rôties ou hasselback, panais,) ou cuits à la vapeur (carottes, haricots verts).