

Souris d'agneau confites en tajine bien parfumé et relevé, mélange vitalité et légumes d'hiver

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

2/3 personnes

2 belles souris d'agneau
1 oignon
2 panais
3 carottes
3 pommes de terre
15 cl de vin blanc sec
Branches de thym frais de romarin
Huile d'olive
1 cuillère à moka de mélange d'épices à couscous
1 cuillère à moka de mélange espagnol pour paëlla
1 cuillère à moka de paprika fumé
1/2 cuillère à moka de cumin
1/2 cuillère à moka de cannelle
1 poignée de mélange vitalité
1 petit oignon blanc nouveau (avec les parties vertes)
Fleur de sel



PRÉPARATION

1. Eplucher les légumes, les laver et les couper en morceaux.
2. Eplucher l'oignon et le ciseler en lamelles fines
3. Mettre un filet d'huile dans une sauteuse et faire revenir les souris d'agneau pour qu'elles soient bien dorées
4. Ajouter une partie des épices puis la moitié des oignons. Faire revenir le tout en remuant souvent
5. Ajouter le tout dans un plat tajine dès que les oignons sont transparents.
6. Ajouter tout autour les légumes coupés en gros morceaux
7. Arroser le tout avec le vin blanc.
8. Ajouter le reste des oignons puis saupoudrer le tout avec le reste des épices.
9. Répartir une poignée de mélange vitalité sur le tout
10. Effeuillez quelques brins de thym frais

11. Tailler les petits oignons, avec la partie verte et l'ajouter au plat coupé en gros morceaux
 12. Saler. Fermer le plat et faire cuire durant **2 h** à feu doux
 13. Servir une souris avec des légumes et déguster aussitôt
-

CONSEILS ET ASTUCES

1- Ne pas poivrer car l'ensemble est déjà relevé

2- Si vous n'avez pas ce mélange vitalité, mettre tout de même des raisins secs pour avoir le petit côté sucré.

3- Si vous n'avez pas ces épices, faites un petit mélange de plusieurs épices vous même en y ajoutant un peu de piment d'espellette !

4- Ce plat a cuit sur ma plaque de cuisson car c'est plus pratique pour moi mais il peut aussi être réalisé au four.