

Souris d'agneau en couscous aux légumes printaniers

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 Souris d'agneau
- L'équivalent d'un verre à moutarde de semoule aux épices du monde
- 2 petites carottes fanes
- 2 Navets nouveaux.
- 1 beau fenouil
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- 1 Oignon
- 2 branches de thym frais (ou herbes de Provence)
- 2 feuilles de Laurier
- 1 Cuillère à café de poivre Timut
- 1 petite cuillère à soupe d'épices à couscous
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 petite boîte de pois chiches
- Fleur de sel



Étapes

- Mettre de l'eau à bouillir dans l'autocuiseur, puis ajouter l'oignon épluché et coupé en quatre, le laurier et les herbes de Provence et les souris d'agneau. Fermer et cuire 20 minutes après le chuchotement de la soupape
- Pendant ce temps là, éplucher les légumes, les couper en gros morceaux et les laver.
- Lorsque la cuisson est terminée, laisser échapper la vapeur et ouvrir la cocotte. Laisser les souris dans la cocotte
- Verser la semoule avec les raisins dans un saladier puis ajouter une belle louche du bouillon de la cocotte. Mettre à cuire en vapeur ou au MO.
- Egoutter les légumes sauf les courgettes, dans le panier et quelques feuilles de coriandre. Les ajouter dans la cocotte.
- Fermer la cocotte et lancer la cuisson pour 10 minutes après la le chuchotement de la soupape.
- Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir la cocotte et retirer les légumes avec une écumoire, les placer dans un grand saladier.
- Egrener la semoule avec une fourchette ajouter si nécessaire du bouillon et poursuivre la cuisson de celle ci, si nécessaire puis la mettre de côté.
- Ajouter les courgettes, dans la cocotte. Fermer et lancer la cuisson pour 5 minutes, après le chuchotement de la soupape.
- Lorsque la cuisson est terminée et la vapeur évacuée, ouvrir la cocotte et mettre les souris et les légumes dans un saladier avec du bouillon et les pois chiches et quelques feuilles de coriandre. Servir la semoule à part.

