

# Souris d'agneau à l'orientale

Bonjour à toutes et tous,

Les fêtes de Pâques se rapprochant, je voudrais partager avec vous une délicieuse recette familiale qui a beaucoup de succès à ma table. Et vous verrez, elle est très facile à préparer.

Quand les vacances scolaires se positionnent bien, il n'est pas rare que nous fassions un saut dans la famille pour les fêtes de Pâques. Les grands parents sont toujours heureux d'organiser des chasses aux œufs plus les (plus-si) petits et cela permet de faire une coupure avec le train-train quotidien. Par tradition, le dimanche de Pâques est l'occasion d'un repas de fêtes où je mets les petits plats dans les grands. Par tradition et par goût, [l'agneau](#) est incontournable dans les recettes familiales. Mais « exit » le classique gigot au four, il existe de nombreuses et délicieuses recettes qui changent tout en régaland.

C'est justement en cherchant une recette pour Pâques que j'ai découvert celle ci. Elle provient d'un Saveur magazine (avril 2022), où il était proposé une souris d'agneau à l'orientale, qui se voulait fondante et originale. En étant franche, j'ai adapté les réglages en épices pour simplifier (je n'ai pas tout dans mes placards ☹️), mais repris l'idée de la marinade puis d'une longue cuisson au four. Le résultat donne une viande fondante (voire effilochée), très parfumée et qui régale les grands à chaque fois. Pour les plus jeunes, il est préférable de réduire un peu les épices et sucrer légèrement la marinade. Tentée la première fois en 2022, elle est itérée quasiment tous les ans, pour Pâques .. ou plus !

Cela me fait donc plaisir de partager avec vous cette recette de souris d'agneau à l'orientale, en espérant qu'elle vous inspire. Bonne journée !





*- Souris d'agneau -  
aux épices*

# Recette : Souris d'agneau orientale

**Saison de la recette:** toute l'année

**Temps de préparation :** 15 minutes + 10 minutes

**Temps de cuisson:** 1 heure 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 souris d'agneau
- 1+1/2 citron (jus)
- 90 ml d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de paprika moulu
- 0,5 à 1 cuillère à soupe de piment (cf. 2)
- 1,5 cuillères à soupe de cumin
- 1,5 cuillères à soupe de gingembre
- 1,5 cuillères à soupe de curcuma
- 3 gousse d'ail

Pour la cuisson

- 2 cuillères à soupe de miel
- huile d'olive
- 4-6 échalotes

## Réalisation

### Étape 1 : La marinade

- Si vous avez le temps, n'hésitez pas à parer les souris

d'agneau pour retirer l'aponévrose excédentaire. Cela facilitera la dégustation

- Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, et l'ensemble des épices.
- Disposez vos souris d'agneau dans un grand plat creux (1), puis badigeonnez les / arrosez les sur toutes les faces.
- Filmez le plat, mettez au frais et laissez mariner au moins une demi journée

## **Étape 2 : La cuisson [1H30 avant]**

- Épluchez et émincez les échalotes.
- Dans une grande cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Faites dorer les souris d'agneau sur chaque face (quitte à y aller une par une si elles ne rentrent pas entièrement)
- Déglacez avec un verre d'eau, ajoutez le miel, portez à ébullition puis baissez à feu doux. (Disposez bien les souris d'agneau dans la cocotte si vous avez dû les dorer une par une)
- Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 1H15 à 1H30

Servez ces souris d'agneau orientale bien chaudes.

## **Astuces**

- Accompagnez ces souris d'agneau orientale de semoule ou de boulghour, ou encore d'une poêlée de carottes
- (1) J'utilise un gros plat à gratin, c'est le plus pratique.
- (2) 1 cuillère à soupe de piment moulu donne une marinade très pêchue et piquante. N'hésitez pas à

adapter à votre convenance. Pour les plus jeunes, ne mettez pas de piment.



Souris d'agneau à l'orientale