

**Y'A PAS QUE
LE GIGOT DANS
L'AGNEAU**



Aimez la viande
Mangez-en mieux

**SOURIS D'AGNEAU
CARAMELISEES
AU MIEL ET PAPRIKA**



SOURIS D'AGNEAU CARAMÉLISÉES AU MIEL ET PAPRIKA



30 min



2 h 10



Protéines : 50 g par portion*

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 souris d'agneau
- 1 à 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de paprika
- 50 ml d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- 250 g d'olives violettes
- Sel & poivre

ÉTAPES

- Placer les souris d'agneau dans une cocotte allant au four. Ajouter 50 ml d'huile d'olive, le miel et le paprika. Faire fondre à feu moyen puis badigeonner les souris d'agneau avec le mélange.
- Saler, poivrer et disposer les gousses d'ail entières non épluchées autour ainsi que le thym et faire colorer les souris en les retournant sur toutes leurs faces. Refermer la cocotte et la placer au four à 150°C pendant 2 heures. Badigeonner les souris à l'aide d'un pinceau tous les quarts d'heure.
- Ajouter les olives dans la cocotte 30 minutes avant la fin de la cuisson. Pendant ce temps éplucher les pommes de terre, les découper en morceaux et les faire cuire 30 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter, les écraser en purée puis ajouter le beurre, sel et poivre.
- Servir la purée avec les souris d'agneau caramélisées, les gousses d'ail confites et le jus de cuisson.

**Estimation pour 265 g de viande crue sans os, à raison d'environ 19 g de protéines pour 100 g de viande.*

Pour + d'idées recettes : www.jadorelagneau.fr

