

Souris d'agneau fondante et semoule aux fruits secs

PRÉPARATION 25min **CUISSON** 2h

POUR 6 PERSONNES

Pour la viande

- 6 souris d'agneau
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de thym frais
- 20 cl de bouillon de légumes
- 6 pincées de sel
- 6 tours de moulin à poivre

Pour la garniture

- 60 g de raisins secs
- 60 g d'abricots moelleux
- 400 g de semoule de blé moyenne
- 3.5 cl d'huile d'olive
- 3 pincées de sel

MATÉRIEL Alfapac

- Papier cuisson naturel
- Aluminium gaufré
- Film multi-usages

Préchauffer le four à 150°.

Découper six larges bandes de papier cuisson naturel.

Déposer sur chaque bande une souris d'agneau, l'os vers le haut, et les assaisonner.

Garnir de gousses d'ail en chemise, de quelques branches de thym et d'un peu de bouillon de légumes.

Refermer le papier en serrant bien le haut et envelopper ensuite chaque ballotine de souris dans l'aluminium gaufré pour qu'elles soient totalement hermétiques.

Poser les souris d'agneau dans un plat allant au four et faire cuire 2 heures.

Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau bouillante, recouvert d'un film multi-usages, pour les faire gonfler.

Verser la semoule dans un saladier, puis ajouter le même volume d'eau chaude salée et l'huile d'olive.

Mélanger à la fourchette et la laisser gonfler en recouvrant également le récipient d'un film multi-usages.

Couper les abricots moelleux en petits dés, égoutter les raisins puis incorporer les fruits dans la semoule cuite.

Sortir les souris d'agneau du four, enlever chaque papier aluminium et les présenter dans une assiette creuse dans leur papier cuisson avec une branche de thym frais et la semoule à côté.



Astuce du chef

« Préparez idéalement ce plat la veille et réchauffez-le le lendemain, les souris seront alors plus goûteuses. »

