Recette Souris d'agneau braisée jus à la chicorée, pastilla d'endive et poire

Temps : 30 min **Niveau :** Moyenne **Personnes :** 10

Une recette gourmande et généreuse

Préparation

Etape 1

Faites revenir les souris d'agneau dans une cocotte avec l'huile d'olive. Assaisonnez, puis ajoutez le thym frais et les gousses d'ail. Ajoutez le jus d'agneau, la chicorée et le jus de poire, puis laissez cuire à couvert au four pendant 3 heures à 150 °C.

Etape 2

Coupez les poires en deux, évidez-les, puis faites-les colorer à la poêle avec les épices.
Faites revenir les demi-endives et laissez-les cuire à couvert avec un peu de jus de cuisson.
Épluchez les carottes, coupez-les en deux, puis glacez-les dans une casserole avec l'eau, le beurre et le sucre.

Etape 3

Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau. Salez en fin de cuisson, égouttez-les, puis mixez-les avec le beurre coupé en morceaux. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Etape 4

Égouttez les souris d'agneau. Faites réduire le jus de cuisson et rectifiez l'assaisonnement.
Dressage : Disposez les souris d'agneau dans la cocotte, puis ajoutez les légumes et les poires rôties. Décorez avec quelques brins de thym frais.

Ingrédients


10 Souris d'agneau


2 l Jus d'agneau


20 g Chicorée


5 Poires entières


Thym séché


4 épices


500 g Lentilles corail


150 g Beurre ½ sel


Fleur de sel


10 Carottes botte


5 Endives


120 g Ail frais


5 cl Huile d'olive

Conseils

ASTUCES DE CHEF :
Ne pas surdoser la chicorée qui peut donner de l'amertume.

ASTUCE ANTI GASPI :
Réutilisez les restes de souris d'agneau effilochée pour garnir des sandwichs, des burgers, des parmentiers ou des pâtes le lendemain.

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	826
Matières grasses (g)	3
Dont acides gras saturés	7.3
Glucides (g)	19.6
Dont sucres	3
Protéines (g)	12.5
Sel (g)	3.58