

Souris d'agneau confites

aux fruits secs & céleri

Préparation : 25 min

Cuisson : 2h

Haut et Bas : maxi 20 min puis mini

Inversion : 1h

Attente : 30 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***

- 8 souris d'agneau
- 16 pruneaux
- 16 abricots secs
- 3 oignons
- 1 petit céleri boule (ou la moitié d'un gros céleri boule)
- 3 gousses d'ail
- ½ cube de bouillon de volaille
- 10 cl (ou 100 g) d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 50 g de miel
- 1 cuillère à café de 5 épices
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de curcuma

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez la recette pour 6 souris d'agneau. Réduisez les ingrédients d'un tiers.
Cuisson : 1h45 - Attente 30 min.

Préparation :

- 1 Ciselez les oignons et déposez-les au fond de la cocotte. Ajoutez les pruneaux et les abricots secs.
- 2 Épluchez le céleri, coupez-le en cubes et ajoutez-le dans la cocotte ainsi que l'ail coupé en petits morceaux. Émiettez le cube de bouillon de volaille dans le plat, versez le filet d'huile d'olive et l'eau.
- 3 Déposez les souris d'agneau dans la cocotte.
- 4 Dans un bol, mélangez le miel avec le curcuma, la cannelle et les 5 épices puis badigeonnez les souris avec cette préparation. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 30 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Vitamine C page 73

Vitamine K page 73

Fibres page 71

Potassium page 72



Le céleri boule est une excellente source de vitamine K mais aussi de vitamine C dont la consommation est à privilégier à l'automne et en l'hiver étant donné son rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire.