***\*\*\* SOURIS D’AGNEAU CONFITES AUX MARRONS, POLENTA CROUSTILLANTE A LA TRUFFE \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 3h00*

*Temps de préparation : 45 minutes*

*Temps de repos : 1h00 pour la polenta*

***Ingrédients pour 4 personnes :***

***Pour les souris d’agneau :***

*4 Souris d’Agneau (Voir conseil)*

*200 g de Châtaignes cuites pelées sous vide ou surgelées*

*1 Petit bulbe de Fenouil*

*½ Citron confit au sel*

*1 Gros oignon*

*1 Gousse d’Ail*

*2 Cuillères à café de Ras el hanout*

*1 Dosette de Safran*

*1 Bouquet garni*

*1 Cuillère à soupe de Miel (voir conseil)*

*60 cl de Bouillon de Volaille*

*3 Cuillères à soupe d’huile d’Olive*

*Sel et poivre*

***Pour la polenta :***

*200 g de Polenta*

*60 cl de Bouillon de Légumes*

*40 cl de Lait*

*25 g de Beurre*

*40 g de Parmesan râpé*

*1 Petite Truffe fraiche de 30 g environ (voir conseil)*

*4 Cuillères à soupe d’huile d’Olive*

*Beurre pour le moule*

*Sel et poivre*

***Matériel :***

*1 Grande cocotte (avec couvercle) pouvant contenir les 4 souris*

*1 Plat à four rectangulaire ou carré*

*1 Emporte-pièce en forme d’étoile*

***Préparation :***

*Préparation des souris d’Agneau :*

*Chauffez deux cuillères à soupe d’huile dans une cocotte.*

*Faites-y dorer 10 minutes les souris d’agneau salées et poivrées en les retournant.*

*Épluchez et ciselez l’oignon.*

*Retirez-les de la cocotte, jetez la graisse et remplacez-les par l’oignon.*

*Faites-le revenir 2 minutes sur feu doux.*

*Saupoudrez de ras el hanout. Mélangez.*

*Préparez le bouillon de volaille comme indiqué sur le paquet.*

*Remettez les souris d’agneau et versez le bouillon.*

*Ajoutez l’ail écrasé et le bouquet garni.*

*Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures en les retournant de temps en temps.*

*Pendant ce temps préparez la polenta :*

*À l’aide d’une mandoline à truffe ou d’un petit couteau très tranchant, détaillez la truffe en très fines lamelles.*

*Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de légume avec le lait.*

*Versez la polenta en pluie dans le liquide et remuez énergiquement à l’aide d’une cuillère en bois.*

*Ajoutez le beurre, le parmesan et les lamelles de truffe tout en continuant de remuant pendant 4 minutes.*

*Salez et poivrez.*

*Beurrez le plat à four et versez-y la polenta en couche régulière, laissez refroidir.*

*Préparez les châtaignes en les faisant revenir 5 minutes à la poêle avec un filet d’huile d’olive.*

*Émincez finement le bulbe de fenouil et ajoutez-le aux châtaignes.*

*Poursuivez la cuisson 5 minutes salez, poivrez et réservez.*

*Au terme de la cuisson des souris d’agneau, ôtez-les de la cocotte et réservez-les.*

*Passez le jus à travers un chinois en pressant dessus afin d’en extraire tous les sucs.*

*Versez ce jus dans la cocotte avec le safran et le miel puis les souris d’agneau.*

*Ajoutez les châtaignes au fenouil et l’écorce de citron confit coupé en petits dés.*

*Réservez jusqu’à l’heure du repas.*

*Terminez la polenta en faisant chauffer l’huile dans une poêle.*

*Détaillez la polenta froide avec l’emporte-pièce en forme d’étoile et faites-les dorer 3 minutes de chaque côté.*

*Réservez au chaud.*

*Au dernier moment, réchauffez à feu doux 15 à 20 minutes les souris d’agneau sans couvrir afin que le jus réduise et épaississe.*

*Rectifiez l’assaisonnement.*

*Disposez les dans un plat de service chaud avec les châtaignes, le fenouil et la sauce.*

*Déposez harmonieusement les étoiles de polenta et servez sans attendre.*

***Conseil :***

*La* ***souris d'agneau*** *est un morceau de viande constitué par le muscle qui entoure le* [*tibia*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tibia) *de la patte arrière de l'*[*agneau*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Viande_d%27agneau)[*1*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Souris_d%27agneau#cite_note-1)*, en bas de la cuisse (le* [*gigot*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gigot)*).*

*La forme ovale de ce muscle explique la dénomination de «*[*souris*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Souris)*». La chair en est moelleuse et se cuisine en* [*sauce*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sauce) *ou en* [*rôti*](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%B4ti)*.*

*Il est préférable de commander à l’avance vos souris d’agneau auprès de votre boucher en lui demandant de vous fournir des souris de taille à peu près identique.*

*Utilisez du miel toute fleur ou mieux encore du miel de châtaignier plus gouteux.*

*Pour la polenta vous pouvez « tricher » en remplaçant la truffe onéreuse par de l’huile de truffe beaucoup plus abordable.*

*Par ailleurs cette huile vous servira par la suite pour accommoder des pâtes ou une simple écrasée de pomme de terre.*

*Utilisez cette huile avec parcimonie, en fonction de celle que vous aurez choisie elle peut être plus ou moins parfumée.*

*Commencez par une cuillère à soupe, goutez et rectifiez. Attention le parfum doit être subtile et non envahissant au niveau du palais.*

*Si vous ne possédez pas d’emporte-pièce en forme d’étoile vous pourrez en trouver facilement dans les supermarchés à la période de Noël.*

*Sinon découpez la en rond à l’aide d’une tasse à café, vos invités ne sont pas censés savoir qu’à la base la polenta était découpée en étoile.*

*Servez avec une* ***PURÉE DE CÈLERI AU PAIN D’ÉPICES****, vous retrouverez la recette sur le site.*

***Côté forme :***

*Sans pour autant affoler les statistiques, l'agneau est une****viande plutôt grasse****. Ses 250 kcal, et ses 20 g de lipides pour 100 g de chair n'en font pas une viande particulièrement adaptée aux régimes alimentaires draconiens, loin s'en faut.*

*Rien n'empêche malgré tout de limiter ces apports en choisissant des morceaux plus ou* ***moins riches en graisse comme le gigot ou le carré****, nettement moins gras que l'épaule.*

*Mieux vaut également privilégier les agneaux jeunes dont la période d'engraissage est de fait plus courte que celle des plus âgés. La graisse d'agneau, très apparente, est par ailleurs des plus faciles à retirer.*

*Parallèlement à cet apport énergétique conséquent, l'agneau représente****une source importante en protéines****, qui représentent près d'un quart de sa masse musculaire.*

*Cette chair renferme également d'intéressantes quantités de****vitamine B12****et de****zinc****, qui permettent de* ***lutter respectivement contre le cholestérol et l'ostéoporose, tout en renforçant au passage les défenses du système immunitaire.***

***.***