Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états (recette basse température)

Une bonne Souris d’agneau laquée et confite ça vous dit? Et quoi de mieux que des carottes pour l’accompagner… Confite plusieurs heures sous vide basse température la souris d’agneau est vraiment un très grand plat. J’ai choisi de décliner la carotte de trois façons différentes pour accompagner cette petite gourmandise: carottes entières à l’orange, purée de carottes et oignons caramélisés et une originale sauce à la carotte dont vous me direz des nouvelles…Bref la quintessence de la carotte au service de l’agneau confit !

Beaucoup d’entre vous aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 souris d’agneau
- thym frais
- une cuillerée à soupe de soja sucré

Pour la sauce carotte:

- 800 g de carotte dont il faut extraire le jus avec une centrifugeuse. Ces 800 g de carotte vous donneront environ 400 ml de jus de carotte. Si vous n’avez pas de centrifugeuse prenez du jus de carotte bio du commerce.
- 20 g de beurre
- une cuillerée de crème de vinaigre balsamique
- sel et grains de poivre

Pour la purée de carotte:

- un oignon blanc
- 400 g de carotte
- sel et poivre

Pour les petites carottes:

- une vingtaine de mini carottes
- une noix de beurre
- thym frais
- le zeste d’une orange

Matériel:

Pour plus d’informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**

Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- une centrifugeuse comme celle-ci:

Philips HR1836/00 Centrifugeuse noire 500W, Quickclean nettoyage 1mn, cheminée XL, tamis inversé electro poli, jusqu' à 1,5L de jus en 1 extraction

Préparation

On commence la recette la veille, car il va falloir congeler une petite partie de la sauce carotte et surtout la cuisson des souris va prendre 12 h à basse température.

La sauce carotte: il va falloir en congeler une petite partie qui servira pour la cuisson sous vide des souris.

- Extraire le jus de carotte à l’aide de la centrifugeuse. Puis faites réduire de moitié les 400 ml de jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre et une pincée de sel. Il doit vous en rester 200 ml. Rectifiez l’assaisonnement.

Faites réduire le jus de carotte avec une branche de thym, la crème de balsamique et quelques grains de poivre

- Filtrez le jus réduit.

Filtrez la sauce

- Faites congeler quatre petits glaçons de ce jus et réservez le reste de la sauce au frigo. On la terminera après la cuisson des souris.

Faites congeler quatre petit glaçons de ce jus

Pour la cuisson de la viande:

- Mettez les souris d’agneau sous vide avec les quatre glaçons de jus de carotte réduit et une branche de thym frais. Cuire sous vide sous vide basse température à l’aide de votre thermoplongeur à 63° pendant 12 h.

Mettez les souris d’agneau sous vide

Le jour même on finit la préparation des légumes.

Pour la purée de carotte:

- Ciselez l’oignon finement. Faites le revenir doucement dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez. Laissez bien compoter les oignons et réservez.

Faites revenir doucement

l’oignon dans une poêle avec
un peu de beurre

- Cuire doucement les 400 g de carotte avec une noix de beurre, une branche de thym frais et recouvrez d’eau à hauteur. Surveillez bien la cuisson pour éviter que toute l’eau ne s’évapore et que les carottes brûlent. Au besoin rajoutez un peu d’eau au fur et à mesure. Les carottes doivent être bien cuites.

Cuire doucement les carottes

- Mixez finement les carottes égouttées avec les oignons. La purée doit être bien lisse. Rectifiez l’assaisonnement et réservez.

Mixez les carottes égouttées
avec les oignons

Pour les mini carottes

- Cuire les mini carottes quelques minutes à la vapeur. Puis faites-les revenir juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l’orange et une cuillerée à soupe de jus d’orange. Elles doivent rester croquantes.

Faites revenir les carottes juste quelques minutes dans une poêle avec une grosse noix de beurre, le zeste de l’orange et une cuillerée à soupe de jus d’orange

Finitions

Quand la viande est prête, récupérez le jus rendu dans le sachet sous vide en le versant dans une petite casserole. En attendant de finir les sauces réservez la viande au four à 60°.

La sauce pour laquer les souris:

- Faites réduire le jus de cuisson des souris auquel vous ajoutez une cuillerée à soupe de soja sucré presque à glace (la préparation doit être légèrement sirupeuse). Hors feu ajoutez-y une belle noix de beurre. Au moment de servir vous allez laquez les souris à l’aide d’un pinceau avec cette sauce pour les rendre bien

brillantes.

Réduire le jus de cuisson des souris presque à glace

La sauce carotte:

- Reprenez la sauce carotte réservée au frigo et réchauffez-la. Hors feu ajoutez une belle noix de beurre et mixez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

Mixez avec un mixeur plongeant

Dressage

- N'oubliez pas de réchauffer la purée de carotte.

Il ne reste plus qu'à dresser: je vous conseille de faire préchauffer vos assiettes au four à 65°.

- Déposez une cuillère de purée de carotte et disposez 5 carottes en éventail autour. Puis disposez une souris d’agneau sur la purée. Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Laquez la souris avec la sauce réalisée avec le jus de cuisson réduit.

Versez une belle cuillerée de sauce carotte tout autour des carottes. Et un petit brin de thym frais sur l’ensemble… Super bon et super tendre!

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états

Souris d’agneau laquée, carotte dans tout ses états