

## RECETTE SOURIS D'AGNEAU AU PIMENT DOUX ET PETITS POIS

WWW.SENSOUSSI.COM

*attention recette maison et sensée être light!*



pour 2, pas plus...

### **Ingrédients**

- 3 souris d'agneau
- 1 gros poivrons bien dodu, rouge
- 1 oignon
- 2 CAS de piment doux en poudre, graines de moutarde, graine de fenouil
- Petits pois (ici pas en boîte finalement mais congelés - on m'a fait les courses, et j'ai d'la chance -), frais serait mieux mais moins sucrés
- 1 CAS de maizena au moins
- 1 bouillon cube ou vrai bouillon,
- Laurier feuilles

### **Cuisson**

Dégraisser les souris d'agneau (ou pas)  
Les faire revenir dans un peu d'huile  
Ajouter les poivrons couper grossièrement  
Ajouter les épices, bien mélanger à feu moyen plus  
Ajouter la maïzena, mélanger  
Ajouter un bon verre d'eau, pour déglacer, laisser chauffer  
Recouvrir d'eau, avec le bouillon c'est mieux, sel poivre laurier  
A ébullition, cuire à petits bouillons 20 minutes environ, ajouter les petits pois, laisser mijoter un court moment (selon les petits pois, congelés ça va très vite aussi!)  
Piquer la viande pour en tester la cuisson, attention pas trop!

Rectifier l'assaisonnement

Manger!

