



Lapin
Lapin sauté



1h05 **15 min** **50 min** **0** **534**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le lapin sauté

1.2 kg **Lapin**
4 **Tomate(s)**
2 **Courgette**
1 **Aubergine**
1 **Poivron(s)**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Vin blanc**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**
15 **Olives noires**

Étape 1

Préparation

- 1 Couper le lapin en petits morceaux - mettre de côté les abats.
- 2 Eplucher et émincer finement les oignons et l'ail.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Sur feu vif, faire dorer les morceaux de lapin sur chaque face.
- 4 Couper les tomates en quartiers, les courgettes en rondelles, l'aubergine en cubes. Couper les poivrons en lanière puis en cubes.
- 5 Quand les morceaux de lapin sont dorés, ajouter les oignons, l'ail, les légumes, la feuille de laurier et le thym.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Mélanger, puis ajouter le vin blanc.
- 8 Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 20 min.
- 9 Mélanger régulièrement. Ne pas hésiter à baisser le feu ou à ajouter un peu de liquide si les ingrédients accrochent.
- 10 Ajouter les abats, mélanger et poursuivre la cuisson à découvert pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le liquide réduise.
- 11 Une fois le liquide réduit, ajouter les olives. Mélanger et

poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Étape 2

Dressage et service

- 1** Oter le laurier et le thym du plat.
- 2** Servir bien chaud. Accompagner de tagliatelles fraîches, de pommes de terre vapeur ou de riz.