



Lapin

Lapin aux pruneaux



1h20 **20 min** **1h** **0** **828**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Couper le lapin en morceaux avec le couteau de cuisine.
- 2 Assaisonner tous les morceaux de sel et de poivre.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer le lapin sur toutes les faces, pendant 5 minutes.
- 4 Retirer le lapin de la cocotte, le réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Peler l'oignon, le ciseler avec le couteau éminceur.
- 2 Peler les gousses d'ail, les écraser avec le presse-ail.
- 3 Faire chauffer la même cocotte, verser l'huile.
- 4 Faire revenir les oignons émincés pendant 3 minutes en remuant avec une cuillère en bois.
- 5 Ajouter l'ail et les lardons. Remuer pendant 2 minutes.

Étape 3

Cuisson de la viande

- 1 Remettre les morceaux de lapin dans la cocotte.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

1.2 kg **Lapin**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

8 **Pruneau(x)**
100 g **Lardon(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Farine**
20 cl **Vin blanc**
75 cl **Bouillon de volaille**
2 c. à café **Moutarde**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

1 kg **Pomme(s) de terre**

- 2 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 3 Saupoudrer de farine et remuer vivement pour que tous les morceaux soient recouverts de farine.
- 4 Déglacer avec le vin blanc, remuer pour décoller les sucs qui sont au fond de la cocotte.
- 5 Ajouter la moutarde puis verser le bouillon.
- 6 Porter à ébullition sur feu vif puis baisser le feu et couvrir.
- 7 Laisser cuire sur feu doux pendant 30 minutes.
- 8 Ajouter les pruneaux puis poursuivre la cuisson pendant 20 minutes sur feu doux.

2 branche(s) **Persil frisé**
1 pincée(s) **Gros sel**

Étape 4

Préparation de l'accompagnement

- 1 Peler les pommes de terre avec un économe et les déposer dans une casserole.
- 2 Recouvrir d'eau froide et ajouter une pincée de gros sel.
- 3 Porter à ébullition puis laisser cuire pendant 30 minutes sur feu moyen.
- 4 Egoutter les pommes de terre dans une passoire.
- 5 Ciseler finement le persil avec le couteau éminceur.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir le lapin bien chaud dans des assiettes individuelles, nappé de sauce aux pruneaux.
- 2 Accompagner de pommes de terre, parsemer de persil ciselé.