



Lapin

Lapin à la saintongeaise



1h55 **20 min** **1h35** **0** **569**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le lapin

1 kg **Lapin**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

600 g **Tomate(s)**
20 cl **Vin rosé**
2 c. à soupe **Cognac**
2 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
25 cl **Bouillon de volaille**
3 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

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

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Détailler le lapin en morceaux (épaules, cuisses, râble), les assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte.
- 3 Faire dorer les morceaux de lapin sur toutes les faces dans l'huile chaude pendant 5 minutes sur feu vif.
- 4 Retirer les morceaux de la cocotte et les réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de la garniture.

- 1 Peler les échalotes et les gousses d'ail avec le couteau d'office.
- 2 Ciseler finement les échalotes avec le couteau éminceur.
- 3 Ecraser les gousses d'ail avec le presse-ail.
- 4 Laver les tomates, les couper en quartiers avec l'éminceur.
- 5 Faire chauffer l'huile dans la même cocotte.
- 6 Faire dorer les échalotes ciselées pendant 1 minute.
- 7 Ajouter l'ail et mélanger avec une cuillère en bois.

- 8 Remettre les morceaux de lapin dans la cocotte.
- 9 Verser le cognac, faire flamber avec le briquet.
- 10 Mouiller avec le vin rosé et le bouillon, puis mélanger.
- 11 Ajouter les tomates, le laurier et le thym.
- 12 Saler et poivrer.
- 13 Couvrir et laisser mijoter pendant 1h30 sur feu doux, en remuant de temps en temps.

2 branche(s) **Persil plat**
1 **Gros sel**

Étape 3

L'accompagnement

- 1 Pendant ce temps, peler les pommes de terre avec un économiseur, les déposer dans une casserole.
- 2 Recouvrir d'eau froide et ajouter une pincée de gros sel.
- 3 Porter à ébullition, 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 4

Dressage

- 1 Servir le lapin bien chaud dans des assiettes individuelles, nappé de sauce au vin.
- 2 Accompagner de pommes de terre parsemées de persil ciselé.