

Lapin aux pruneaux

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 360.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.026

Les ingrédients

- 100.0 gr Lapin
- 2.0 u Oignon
- 1.0 cs Vinaigre
- 4.0 cs Huile d'arachide
- 400.0 gr Pruneaux dénoyauté
- 25.0 cl Vin rouge
- 100.0 gr Lardons
- 2.0 cs Farine de blé
- 1.0 p Thym
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 cs Persil

Préparation du lapin

Découper le lapin, garder le foie arrosé d'un filet de vinaigre.

Cuisson

Faire fondre le beurre dans un cocotte, ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile;

Faire dorer le lapin sur tous les cotés; retirer et réserver au chaud.

Faire rissoler les oignons émincés et le lard coupé en morceaux; ajouter le lapin, saupoudrer de farine; laisser colorer, mouiller avec le vin.

Ajouter ail, thym, laurier, persil; verser le vin. Couvrir et laisser mijoter 1 heure.

Ajouter les pruneaux, cuire 30 minutes. Incorporer le foie grillé.

Présentation

Dresser le lapin, entouré des oignons, pruneaux, napper de sauce, saupoudrer de persil.