

LAPIN



LAPIN AUX AMANDES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h

Difficulté : Moyenne

Coût : Raisonnable

Ingrédients (4 personnes):

1 lapin découpé, 3 cuillères à soupe de miel, 1 oignons ,3 gousses d'aïl

120g d'amandes, 2 grands verres de vin blanc, 1 carafe d'eau

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel et poivre

Accompagnement: 1 citron, 6 belles courgettes, 100 gr de sucre, quelques feuilles de basilic

Recette:

METTRE 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une sauteuse faire chauffer à feu vif et y placer les morceaux de lapin. Reserver le foie . Ajouter du poivre et du gros sel, couvrir et laisser le lapin dorer pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps pour que tous les morceaux puissent bien dorer.

PENDANT que le lapin chauffe, émincer les oignons et couper l'aïl en petits morceaux.

UNE FOIS que le lapin est bien dorée (au bout de 15 mn), enlever les morceaux de lapin de la sauteuse, déglacer avec 2 verres de vin blanc. Lorsque le vin blanc est chaud y ajouter l'aïl et les oignons, puis laisser mijoter 15 minutes. Préparer les courgettes.

Couper les extrémités des courgettes et les cuire à l'eau ou vapeur.

UNE FOIS que les oignons et l'aïl ont mijoté pendant 15 minutes, ajouter les 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 100g d'amandes (les 100g restants seront ajoutés au moment de servir pour la présentation). Puis ajouter les 3 cuillères à soupe de miel et un grand verre d'eau.

Faire chauffer le tout et y replacer les morceaux de lapin (30 minutes avant de servir rajouter le foie que vous aviez mis de coté). Couvrir d'eau et laisser mijoter le lapin au miel pendant au moins 1 heure à découvert pour que la sauce réduise.

Pour la présentation:

Découper le citron en rondelles, les mettre dans une casserole pleine d'eau, ajouter les 100g de sucre et faire bouillir pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le citron devienne mou. Puis dans une assiette, mettez un morceau de lapin au miel avec une courgette coupée en 2, répartissez les rondelles de citron confit, ajouter une feuille de basilic.

COMMENTAIRES :