



PAR MME FRENKEL - FOYER SAINT-PAUL (GE)

LAPIN AUX PRUNEAUX, POLENTA CRÉMEUSE ET PETITS LÉGUMES

Ingrédients

(Pour 6 personnes)

50g de beurre

2 c. à s. d'huile d'olive

1,5 kg de lapin (râbles, gigolettes)

300g de lardons fumés

1 oignon

3 gousses d'ail

1 c. à s. bombée de farine

350 ml de vin blanc sec

500 ml de bouillon de légumes

350 g de pruneaux dénoyautés

Sel, poivre

Préparation:

1. Faire chauffer l'huile d'olive et la moitié du beurre dans une cocotte sur feu vif. Ajouter les morceaux de lapin. Saler et poivrer.

2. Quand tous les côtés ont pu dorer un peu, enlever la viande de la cocotte. Ajouter les lardons et les faire griller.

3. Hacher l'oignon et les gousses d'ail.

4. Débarrasser les lardons et mettre l'oignon et l'ail hachés dans la cocotte. Baisser le feu si nécessaire pour ne pas brûler le fond de la cocotte, car ce sont les sucs grillés qui vont donner un fabuleux goût au plat.

5. Quand l'oignon et l'ail commencent à griller légèrement, ajouter le reste du beurre et la farine. Mélanger à la cuillère pendant 20 secondes puis ajouter un peu de bouillon de légumes. Bien gratter le fond de la cocotte pour récupérer les sucs de cuisson. Déglacer avec un peu de vin blanc.

6. Mélanger vivement. La sauce va épaissir très rapidement. Lorsque les grumeaux ont disparu, ajouter un peu plus de liquide.

7. Placer la viande sur la sauce et ajouter le jus contenu dans l'assiette dans laquelle elle a reposé.

8. Ajouter les lardons (toujours avec le jus) et 250 g de pruneaux. Mouiller avec le reste du bouillon de légumes et de vin blanc. Couvrir et laisser cuire 45 minutes. Au bout de ce temps, ouvrir la cocotte, ajouter le solde des pruneaux et poursuivre la cuisson pendant 50 minutes à une heure.

9. Servir bien chaud avec de la polenta crémeuse et des petits légumes.