

Lapin aux pruneaux



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 mn

Repos : 12 h

Cuisson : 45 mn

Rustique et très doux en même temps... Le pruneau est un compagnon de choix en cuisine !

Ingrédients

- 1 lapin découpé en morceaux
- 300 g de pruneaux
- 2 carottes
- 1 l de vin blanc
- 5 cl de vinaigre de miel
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 cs de farine
- sel
- poivre
- 1 cc de poivre en grain

Préparation

- 1 La veille, mettez les pruneaux à tremper dans un bol de bouillon chaud. Pelez, lavez et coupez les carottes, l'échalote et l'oignon.
- 2 Mettez les morceaux de lapin dans un grand saladier. Ajoutez-y les carottes, l'échalote, l'oignon piqué de clous de girofle. Glissez le bouquet garni dans le plat ainsi que quelques grains de poivre. Recouvrez de vin blanc.
- 3 Recouvrez votre plat d'un film alimentaire et laissez-le toute une nuit dans le réfrigérateur.
- 4 Le lendemain : égouttez les pruneaux. Égouttez les morceaux de lapin. Salez les morceaux de lapin et farinez-les. Puis, faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et l'huile d'olive.
- 5 Versez la marinade sur le lapin ainsi que les pruneaux. Laissez mijoter 45 minutes sur feu doux. Servez aussitôt !
- 6 J'ai accompagné mon lapin aux pruneaux de polenta. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

