



Lapin braisé à l'argousier

Rendement : 4 portions

Au marché :

- 4 cuisses de lapin (ou ½ lapin coupé en morceaux)
- 15 ml (1 cuill. à soupe) d'huile d'olive vierge
- 4 tranches de bacon (200 g) coupé en lardons
- 2 carottes en rondelles (500 ml/2 tasses)
- 30 ml (2 cuill. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de jus d'argousier
- 15 ml (1 cuill. à soupe) de miel
- 250 ml de bouillon de poulet
- Au goût de sel et poivre

En cuisine :

- Couper les cuisses de lapin en 3 morceaux.
- Chauffer l'huile dans un sautoir, y déposer le lapin, colorer toutes les surfaces, ajouter le bacon et les carottes, faire revenir pendant quelques minutes.
- Saupoudrer la farine sur le lapin, bien mélanger, verser le jus d'argousier, bien mélanger, porter à ébullition, puis ajouter le miel et le bouillon de poulet. Assaisonner
- Mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- Servir avec une purée de patate douce et des endives braisées.

Chef Christophe Alary

Enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale