

Lapin au miel et au romarin

4 à 6 personnes . 20 minutes de préparation . 1 h 15 de cuisson

Ingrédients

- 1 lapin, coupé en morceaux (demandez à votre boucher de le faire) ou 6 cuisses
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons, finement hachés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse (250 ml) de vin blanc sec ou d'hydromel
- 1 ½ tasse (375 ml) de bouillon de poulet
- Le jus d'un demi-citron
- ¼ tasse (60 ml) de miel
- 3 tiges de romarin
- Sel et poivre du moulin

5 étapes faciles!

- 1 Griller** Dans une grande cocotte, faire dorer la viande assaisonnée dans l'huile et le beurre. Retirer.
- 2 Déglacer** Dans la même cocotte, faire tomber l'oignon et l'ail, déglacer avec le vin blanc ou l'hydromel et bien mélanger. Laisser réduire de moitié et ajouter le bouillon de poulet et les morceaux de viande.
- 3 Aromatiser** Ajouter le miel, le citron et le romarin.
- 4 Mijoter** Laisser mijoter 45 minutes à couvert et 30 minutes à découvert au four à 325 °F ou jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.
- 5 Savourer** Servir avec de l'orge et des carottes grillées.

Saviez-vous que...

La viande de lapin est riche en acides gras oméga-3, qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin.