

Lapin à l'estragon



Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 morceaux de râble ou 2 cuisses de lapin
- 2 grains d'ail
- 1 échalote
- 1 petite tomate
- 15 feuilles d'estragon frais
- 1/4 de bouillon cube de volaille dégraissé
- 150 ml d'eau
- 1 branche de thym
- 1 c à café d'huile

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

1. Dans une cocotte, faire revenir le lapin dans l'huile.
2. Laver l'ail sans le peler et le piquer par endroits, peler les échalotes et les couper en 4, peler et épépiner la tomate puis la couper en dés.
3. Lorsque les morceaux de lapin sont légèrement dorés, ajouter l'ail, les échalotes, la tomate, 7 feuilles d'estragon hachées, le thym et mouiller avec le bouillon de volaille.
4. Cuire à feu doux couvert, pendant 20 minutes.
5. Réserver les morceaux de lapin au chaud, et éliminer le thym et la peau de l'ail.
6. Passer le fond de cuisson au mixer et le réserver dans une cocotte. Faire réduire 2 minutes, vérifier l'assaisonnement et ajouter le reste de l'estragon finement ciselé.

Idées de décoration

Dresser le lapin dans un plat creux, accompagner de légumes verts et de riz sauvage.

Astuce

Attention : le bouillon cube donne un goût salé, il n'est donc pas nécessaire de saler la préparation.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 30 g Glucides : 1 g Lipides : 13 g Energie : 241 Kcal

