Lapin à la Tomate

Plat chaud

Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 348.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.135

Les ingrédients

- 1.5 kg Lapin
- 20.0 cl Vin blanc sec de table
- 2.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Thym
- 1.0 u Romarin
- 1.0 u Laurier feuille
- 200.0 gr Coulis de tomate
- 2.0 cc Farine de blé
- 100.0 gr Lardons
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 gr Beurre

Préparation du lapin
Découpez votre lapin et enfarinez-le légèrement.
Dégraissez les lardons dans une poêle.

Préparation des légumes
Épluchez les oignons et hachez le finement.

Cuisson
Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile et le beurre pour y faire dorer les différents morceaux du lapin. Retirez les, et faites suer et dorer les oignons pendant 5 minutes à feu doux. Replacer les morceaux de

lapin sur les oignons dans la cocotte, puis ajoutez: les lardons, le thym, le romarin, le laurier, le sel et le poivre à votre convenance. Arrosez de vin blanc et de coulis de tomate.
Laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes. Mélangez régulièrement.

Présentation
A proposer avec des pâtes ou des pommes de terre nouvelles vapeur.