

tagine de lapin aux légumes et aux fruits séchés



Pour 4 personnes:

1 petit lapin ou 1/2 gros lapin,
environ 2 à 3 csoupe d'huile d'olive,
1 oignon,
1 branche de céleri,
1 courgette de printemps,
2 ou 3 carottes fanes,
1 bouquet de petits navets de printemps,
8 patates nouvelles,
1 aubergine,
sel, poivre,
1 litre de bouillon de volaille (ou d'eau)
1 poignée d'abricots secs,
1 poignée de pruneaux,
la peau d'1 citron confit au sel
1 poignée de pignons de pin,
1 bâton (ou 2, au goût) de cannelle,
1 à 2 csoupe de miel,
2 dosettes de safran,
cumin, quatre-épice au goût (commencer par 1/2 ccafé et rectifier)
1/2 bouquet de coriandre
quelques feuilles de menthe

Commencer par faire dorer le lapin sur toutes ses faces dans une cocotte en fonte ou une sauteuse à fond épais avec un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Préparer les légumes et les couper.

Enlever le lapin de la cocotte et le réserver, remettre si nécessaire un peu d'huile d'olive et faire suer tranquillement les légumes découpés en mélangeant régulièrement.



Lacath, <http://lacath.canalblog.com>

Couper en petits cubes la peau du citron confit. Mélanger.

Ajouter les fruits secs et séchés, mélanger

Remettre le lapin, mouiller à hauteur avec du bouillon de volaille (ou de l'eau),

Ajouter miel et épices, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes.

Au moment de servir, ajouter la coriandre ciselée et quelques feuilles de menthe seulement.

Rectifier en sel, miel et épices.



Lacath, <http://lacath.canalblog.com>