

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TAJINE DE LAPIN AUX PRUNEAUX ET AUX CAROTTES

pour 6 personnes :

1 lapin d'1kg500~ coupé en 8 morceaux - 8 carottes - 18 pruneaux dénoyautés - 1 oignon jaune - 1et1/2 càc cumin en poudre - 1et 1/2 càc coriandre en poudre - 1 càc cannelle en poudre - 1 petit piment oiseau sec - 3 cms gingembre frais pelé et râpé - 3 càs huile d'olive - 30cl d'eau + 1 cube de bouillon de légumes bio - Q.S coriandre fraîche - 3càs d'amandes effilées - Dans une grande cocotte faire dorer les morceaux de lapin à l'huile d'olive. Les retirer de la casserole et les mettre dans une assiette. Ajouter dans la cocotte les épices faire revenir 2 minutes. Remettre les morceaux de lapin dans la cocotte ainsi que les carottes pelées et coupées en 2, les pruneaux, l'oignons émincé grossièrement . Verser l'eau en ajoutant le cube de bouillon, le gingembre râpé, le piment. Remuer. Saler. Remuer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen durant 1h00. Ôter le couvercle et laisser encore 10 minutes à feu doux. Pendant la cuisson faire dorer 2 à 3 minutes les amandes effilées dans une poêle. Remuer en secouant la poêle. Ciseler la coriandre fraîche.

Servir avec de la polenta crémeuse. Pour 6 : 375g polenta instantanée - 1litre5 d'eau - 1 càs gros sel gris - 2 càs crème fraîche épaisse -

Amener à ébullition l'eau et le sel dans une sauteuse. Verser en pluie la polenta tout en remuant à l'aide d'un fouet. Continuer de remuer pendant 3 minutes, le temps que la polenta épaississe. Ajouter la crème fraîche, poivrer, remuer, servir.