

CUISSES DE LAPIN AU MIEL DE ROMARIN ET BALSAMIQUE



Facile

Préparation: 5 mn

Cuisson: environ 30 mn

Pour 4 personnes:

4 cuisses de lapin
2 càs de miel de romarin
4 càs de vinaigre balsamique
3 gousses d'ail
2 branches de romarin
QS d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Dans une sauteuse, à feu pas trop fort, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Ajouter les gousses d'ail non épluchées puis les cuisses de lapin. Cuire ces dernières de tous côtés pendant 5 minutes pour qu'elles soient dorées.

Mélanger le miel au vinaigre en le chauffant quelques secondes au micro-ondes puis, au pinceau, badigeonner le lapin.

Saler et poivrer, baisser le feu et mettre le romarin. Couvrir et poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes.

Vérifier qu'il reste toujours assez de jus ou alors rajouter un peu d'eau.

Lorsque le lapin est cuit, le réserver au chaud, et faire réduire la sauce après avoir ôté le romarin et l'ail pour qu'elle ait un aspect de laque pas trop épaisse.

Vérifier l'assaisonnement.

Dressage:

Poser une cuisse de lapin "laquée sur un fond de sauce et disposer quelques lamelles de courgettes grillées en écaille à côté.

Pour les plus gros appétits, proposer aussi des pâtes fraîches nature, style tagliatelles.