



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tajine de lapin aux pruneaux et amandes

Pour 2 personnes | Très facile

60 min | **8.93€** La portion (prix indicatif)



Une idée pour cuisiner le lapin, version tajine.

Facultatif pour le tajine : du clou de girofle (1 pincée ou 1 entier), du miel

Facultatif pour la semoule : 2 càc d'huile d'olive, 10 g de beurre, du bouillon cube ou poudre

Les ingrédients

- **500 g** de Lapin pour cuisiner en tajine ou autre
- **200 g** de Couscous
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **0.5 pièce** de Bâton de cannelle
- **0.25 c à c** de Gingembre en poudre
- **15 g** de Beurre doux
- **1 pincée** de Safran en filament ou en poudre
- **250 g** de Pruneau dénoyauté
- **50 g** de Amande décortiquée ou émondée, non salée
- **3 c à s** de Arôme fleur d'oranger

Étapes de préparation



Préparation : 5 min



Cuisson : 55 min



Attente : 0 min

- 1** Coupez un oignon en petits dés.
- 2** Dans une poêle haute ou un fait-tout, mettez l'oignon, 500 g de lapin, 15 g de beurre, la moitié d'un bâton de cannelle, 1/4 de càc de gingembre, une pincée de safran, 1/4 càc de sel et du poivre.

Facultatif : ajoutez du clou de girofle si vous en avez.

- 3 Versez de l'eau (env. 700 ml) pour submerger le lapin aux $\frac{3}{4}$.
Couvrez puis faites cuire 40 min en maintenant un petit bouillon.
- 4 En parallèle, faites torrifier 50 g d'amandes.
Au four : une dizaine de minutes à 180°C en chaleur traditionnelle.
Au micro-onde : env. 3 min, par intervalles d'une minute.
À la poêle : pour un goût ultime, faites frire dans un bain d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour une version plus légère, utilisez 1 càs d'huile et faites-les dorer sur feu moyen en remuant. Égouttez-les ensuite sur du papier absorbant.
- 5 Quand les amandes sont dorées, mettez-les de côté.
- 6 Après 40 min, enlevez le lapin de la poêle. Réservez sous une feuille d'aluminium pour les maintenir au chaud.
- 7 Ajoutez 250 g de pruneaux. Faites mijoter la sauce 15 min à feu doux.
- 8 Pendant ce temps, préparez 200 g de semoule. Suivez les instructions du paquet ou customisez-la avec notre version.
Dans ce cas, mettez la semoule dans un saladier. Ajoutez $\frac{1}{4}$ càc de sel, l'huile d'olive et le beurre.
Versez 295 ml de bouillon chaud dessus. Mélangez.
Filmez ou couvrez hermétiquement et laissez gonfler 5 à 10 min.
- 9 Quand la semoule a gonflé, égrainez-la avec une fourchette.
- 10 Après 15 min, la sauce a épaissi et les pruneaux ont gonflé. Ajoutez 3 càs d'arôme de fleur d'oranger.
Mélangez et faites épaissir un peu plus selon vos préférences.

Facultatif : vous pouvez ajouter 1 càs de miel si vous aimez les sauces plus sucrées. Mais les pruneaux vont naturellement la sucrer en mijotant.

- 11 Au moment de servir, remettez le lapin dans la poêle. Ajoutez les amandes torrifiées.
Réchauffez le lapin en le nappant avec la sauce chaude.
- 12 Servez avec la semoule, bien chaud.