



Lapin à la Catalane

Ingrédients pour 4 personnes :

1 lapin de 1,2 kg environ
150 gr de lard de poitrine maigre
3 gousses d'ail
4 tomates
2 oignons
1 gros poivron vert
1 gros poivron rouge
100 g d'olives noires
Huile d'olive
1 bouquet garni
10 cl de vin blanc sec ou muscat moelleux
10 cl de bouillon de volaille
Sel et poivre

Préparation :

Découpez le lapin en morceaux, salez-les et poivrez-les.

Pelez et hachez finement les gousses d'ail, étalez-les sur les morceaux de lapin en appuyant légèrement dessus.

Ébouillantez et pelez les tomates, épépinez-les et concassez-les grossièrement.

Pelez et émincez les oignons.

Lavez les poivrons, essuyez-les, coupez-les en deux, retirez les graines et les cloisons intérieures, détaillez en fines lanières.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Posez-y les morceaux de lapin et faites-les revenir en les retournant pour qu'ils soient bien dorés. Retirez-les.

Mettez à la place le lard découenné et coupé en lardons puis les poivrons, mélangez et faites cuire pendant 5 minutes en remuant.

Ajoutez alors les tomates, les olives et les oignons, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

Remettez les morceaux de lapin dans la cocotte et glissez le bouquet garni au milieu, versez doucement le vin et le bouillon. Salez et poivrez.

Posez un couvercle et faites mijoter tranquillement pendant 40 minutes. Servez chaud.

Bon appétit.

