

Marinade de lapin au miel et quatre épices

● Difficulté : Facile

● Préparation : 15 min / Marinade : la veille

● Cuisson : 1 h

Ingédients pour 2 personnes :

- 4 morceaux de lapin
- 2 cuil à café de miel liquide
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil à soupe de moutarde
- 1 cuil à café de coriandre
- 1 cuil à café de cumin
- 1 cuil à café de cannelle
- 1/2 cuil à café de muscade
- Sel / Poivre
- 40 cl de fond de volaille
- 1 cuil à soupe de Maïzena

Préparation :

Dans un bol mélanger tous les ingrédients sauf la viande

Etalez cette marinade sur les morceaux de lapin, filmez et réserver au frigo jusqu'au lendemain.

Le lendemain :

Préparez votre bouillon de volaille avec 40 cl d'eau et 1 cuil à café de fond de volaille

Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuil à soupe d'huile d'olive, y faire revenir le lapin, réserver sur une assiette.

Ajoutez les 40 cl de fond de volaille et la maïzena diluer au préalable dans un peu d'eau remettre votre viande dans la sauce.

Laissez mijoter à feu doux pendant 1 h.

Vous reste plus qu'à passer à table

Recettes de Caline

Bon appétit à toutes & tous !!