

## UN LAPIN AU CIDRE ET PRUNEAUX

4 personnes  
préparation 10 mn  
cuisson totale 58 mn

4 beaux morceaux de lapin (râble ou cuisse) ou Un lapin découpé  
500 g de cidre  
100 g d'eau  
Un oignon  
Une cuillère à soupe d'huile d'olive  
Une cuillère à café de fond de légumes ([recette ici](#))  
3 cuillères à café rases de féculé de pomme de terre  
Thym laurier romarin  
Sel et poivre  
20 pruneaux d'Agen dénoyautés  
3 carottes  
200 à 250 grammes de riz noir 30 minutes de cuisson  
250 g de champignons de Paris  
50 gr de crème allégée à 15% de mg  
2 pommes fruits à cuire  
Un jus de citron



### Etape 1

Dans une poêle faire revenir les morceaux de lapin avec une cuillère à soupe d'huile d'olive

### Etape 2

Dans le bol mettre un oignon coupé en deux programme 5 secondes vitesse 5 ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive programmer 5 minutes 120 degrés vitesse

Mettre le lapin dans le Varoma au fur à mesure qu'il est doré, ajoutez les pruneaux égouttés

### Etape 3

Quand le Thermomix sonne ajouter le cidre, les carottes en rondelles, l'eau le fond de légumes à peine de sel un peu de poivre les herbes de Provence et les deux cuillères à café de féculé de pomme de terre

Poser le Varoma sur le couvercle programmer 20 minutes Varoma vitesse 1

Pendant ce temps éplucher la pomme, couper les champignons, les arroser avec le jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas

Peser le riz dans le panier le passer sous l'eau froide

### Etape 4

À la sonnerie insérer le panier de cuisson, remettre le Varoma en place, y ajouter les champignons programmer 10 minutes Varoma vitesse 1

À la sonnerie ajouter les pommes dans le Varoma programme un nouveau 20 minutes Varoma vitesse 1

### Etape 5

A la fin de la cuisson, récupérer les carottes dans le bol et les mettre avec le lapin dans le Varoma ajouter 50 gr de crème liquide à 15% poser le gobelet doseur dans l'orifice du couvercle et programmer 3 mn 100° vit 3, puis 30 sec vit 10

<http://tef-original.fr/index.php/2017/11/06/lapin-au-cidre-et-pruneaux-et-son-riz-noir/>

<http://tef-original.fr/>