





## Lapin Bonne Femme

**Appareils Gaggenau :** four à vapeur,  
feu, sauteuse

**Température :** 100 °C et 160 °C

**Degré d'humidité :** 100% et 80%

**Préparation :** 80 minutes,

dont 60 minutes de cuisson

**Recette pour 4–6 personnes**

### Ingrédients :

4 grosses tomates charnues

3 oignons

3 gousses d'ail

3 carottes

1 lapin de 1,6–1,8 kg

2 c. à soupe de matière grasse

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir frais moulu

Resp. 4 brins de sauge et de thym

12 olives noires dénoyautées

0,5 l de vin blanc

5 branches de persil plat finement haché

**Préparation :** Préchauffer le four à vapeur Gaggenau à **100°C** sans degré d'humidité. Entailler les tomates en croix, enlever le vert et faire cuire à l'étouffée dans le four à vapeur avec degré d'humidité à 100 % pendant **3–6 minutes** dans le panier de cuisson à trous. Minuter sur temps court. Entre-temps, éplucher les oignons, l'ail et les carottes et les couper en petits dés. Une fois que la minuterie se déclenche, actionner le séchage de la vapeur, sortir les tomates, les peler et les couper grossièrement.

**Préchauffer le four à vapeur à 160 °C** – sans degré d'humidité. Couper le lapin (demander à votre boucher de le portionner au préalable) : couper les cuisses évent. en deux morceaux, le devant et le dos en deux à trois morceaux. Dans la sauteuse Gaggenau ou dans un autre récipient profond (au mieux en fonte), saisir de tous les côtés dans de la matière grasse chaude – beurre et huile d'olive mélangés. Bien saler et poivrer. Ajouter les légumes, les olives, la sauge et le thym et mouiller avec le vin blanc.

**Braiser le lapin** Braiser le lapin dans le plat au four à vapeur préchauffé avec degré d'humidité à 80 % pendant **45 minutes**. Braiser ensuite **15 minutes** sans degré d'humidité. Minuter le temps de cuisson (temps court) et confirmer. Lorsque la minuterie sonne, sortir le lapin et servir saupoudré de persil.