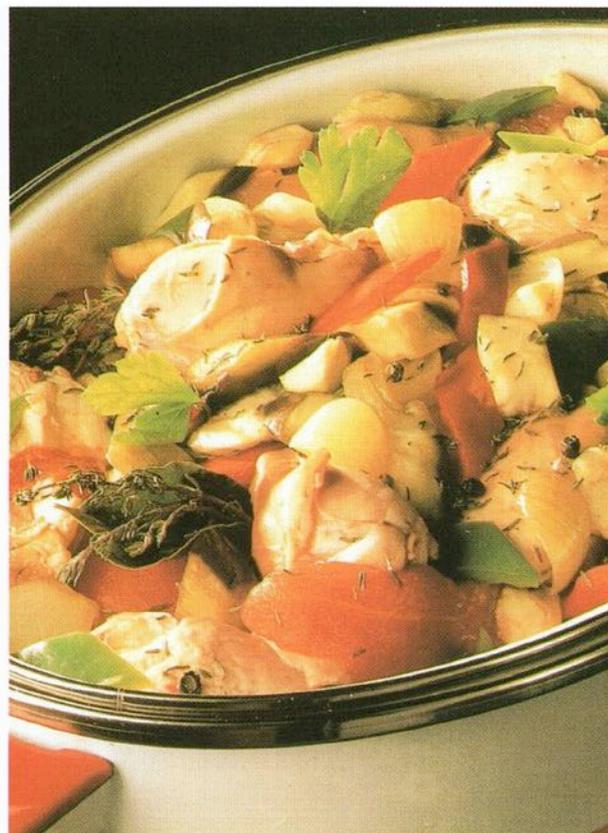


### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de morceaux de lapereau (cuisses, râble, etc).
- 2 aubergines.
- 2 tomates.
- 2 oignons.
- 1 poivron vert, 1 poivron rouge.
- 3 gousses d'ail.
- Thym, laurier.
- 1 dl de vin blanc sec.
- Sel et poivre du moulin.

### LA RECETTE

1. Versez de l'eau dans un cuit-vapeur et mettez-la à bouillir.
2. Déposez les tomates sur la partie haute du cuit-vapeur pendant 1 minute environ afin de les peler plus facilement. Coupez-les en 2 et pressez-les pour en extraire les pépins et le jus. Réservez la chair.
3. Videz le cuit-vapeur et remplacez l'eau par le jus de tomates et les pépins, le vin blanc et 2 litres d'eau fraîche. Portez à ébullition.
4. Pendant ce temps, pelez les aubergines, les oignons et les gousses d'ail. Lavez les poivrons, enlevez leur pédoncule et coupez-les en 2. Ôtez les graines et les parties blanchâtres de l'intérieur. Détailliez la chair en gros dés. Coupez les aubergines en gros dés, les oignons en 4, et les demi-tomates en 2 ou 3 tranches. Placez le tout dans la partie supérieure du cuit-vapeur. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes.
5. Recoupez les morceaux de lapereau en gros dés de 5 à 6 cm environ. Enlevez les os lorsque c'est nécessaire.
6. Après 10 à 15 minutes de cuisson des légumes, ajoutez les morceaux de lapin. Saupoudrez de thym, de sel et de poivre. Ajoutez 2 à 3 feuilles de laurier. Couvrez et laissez cuire encore pendant 20 à 25 minutes.
7. En fin de cuisson, vérifiez la quantité de liquide dans le bas du cuit-vapeur. Il ne doit pas en rester plus de 2 dl. S'il en reste davantage, retirez la partie haute du cuit-vapeur et faites bouillir pour que le jus de cuisson s'évapore.
8. Déposez les morceaux de lapereau et de légumes sur le plat de service et arrosez du jus de cuisson. Servez sans attendre.



### LES CONSEILS DU CHEF

*Pelez les poivrons afin qu'ils soient plus digestibles. Passez-les sous le gril du four et laissez des cloques se former dessus. La fine pellicule de la peau s'enlève alors très facilement.*

*Les os du lapin résultant du désossage peuvent être ajoutés dans le compartiment bas du cuit-vapeur. Ils parfumeront le liquide de cuisson. Pensez à les retirer avant d'arroser le plat au point 8.*

*Si vous choisissez d'accompagner ce plat d'une purée d'aubergines, passez les tranches dans un blanc d'œuf, ainsi elles n'absorberont pas toute l'huile de cuisson et ne joueront plus le rôle d'éponge.*

*Le lapereau doit être vraiment jeune pour avoir une saveur délicate ; vous le reconnaîtrez à ses ongles flexibles et ses dents plus blanches et moins développées que celles de l'adulte.*

### LES VINS OU LES BOISSONS



Un rosé de Provence.



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique