

Malte

Stuffat Tal Fenek : lapin à l'étouffée



A Malte, le lapin est le plat national. Il a même donné naissance à un nom pour une variété particulière de soirée, la Fenkata, où un groupe d'amis dîne en mangeant du lapin. Une Fenkata est une manière simple et amusante de se retrouver ensemble pour une soirée. Le lapin est généralement frit puis mijoté dans du vin rouge pendant plusieurs heures. Il est servi avec des frites ou des pommes de terre et de la salade. Certains bars de village sont renommés pour leur excellent lapin.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 lapin ;
- 3 belles tomates ou 1/2 boîte de tomates pelées ;
- 2 gros oignons ;
- 10 feuilles de laurier ;
- origan ;
- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ;
- sel ;
- poivre ;
- 2 gousses d'ail ;
- 2 verres de vin rouge ;
- huile d'olive ;
- eau ;
- 2 bouillons de volaille en cube.

Préparation :

Couper le lapin. Le faire rôtir dans une cocotte ou une sauteuse avec de l'huile d'olive. Saupoudrer très légèrement d'origan.

Hacher les oignons grossièrement et les faire revenir avec la viande 2 minutes.

Ajouter les feuilles de laurier, l'ail haché, poivrer et saler.

Verser de l'eau pour recouvrir tout juste l'ensemble.

Peler et épépiner les tomates. Les couper en petits morceaux.

Ajouter les tomates et les cubes de bouillon.

Laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter ensuite 2 verres de vin rouge. L'ensemble du liquide doit recouvrir tout juste la viande. Si besoin, faire l'appoint avec un peu d'eau.

Eplucher les pommes de terre et les couper en dés moyens (2 cm de côté).

Verser le tout dans le ragoût et bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement en sel selon le goût.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.

Le conseil du chef :

Servir ce plat accompagné d'une bonne salade verte.