

## Lapin à la méditerranéenne



Pour 4 personnes :

- 4 râbles de lapin découpés (environ 750 g.)
- 4 courgettes
- la moitié d'un oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'olives noires dénoyautées et coupées en dés
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- Accompagnement :
- 4 tomates grappe
- 1 petit pot de tapenade
- 2 c. à soupe de pignons de pin

Coupez les courgettes en rondelles pelées. Coupez la gousse d'ail en petits dés ainsi que les olives noires. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles.

Mettez l'huile dans une cocotte et faites revenir les râbles de lapin 5 min de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés. Réservez.

Versez les courgettes, l'ail, l'oignon, les olives noires et les herbes de Provence dans la cocotte. Faites revenir 5 min à feu vif. Ajoutez les râbles, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 20 min à feu doux, ajoutez un peu d'eau si nécessaire mais les courgettes en rendent en cuisant.

Coupez les tomates en deux, recouvrez de tapenade et de quelques pignons de pin puis faites-les cuire 20 min dans un four préchauffé à 200°C. Accompagnez le lapin de ces tomates.