

Lapin aux oignons et à l'ail

Mode : **AIR FRYER**

Temp : **180°C**

Durée : **0h30**

"Lapin aux oignons et à l'ail"



Ingrédients

1 lapin découpé en morceaux

1 gousse oignons

3 c.à.s huile d'olive

1 pincée sel

1 pincée poivre

1 pincée paprika ou moutarde

5 cl vin blanc ou un peu d'eau

pommes de terre,

Riz

Préparation

#1 Mélanger le lapin avec l'huile, l'ail, les herbes, sel, poivre et paprika/moutarde si utilisé. Laisser reposer 30 min à 2 h au frais.

#2 Préchauffer l'Air Fryer Ninja à 180 °C

#3 Disposer les morceaux de lapin dans le panier (sans trop serrer).

Cuire 15 minutes à 180 °C, en retournant à mi-cuisson.

#4 Ajouter les oignons émincés autour et sur le lapin.

Ajouter le vin blanc ou un peu d'eau si désiré.

Poursuivre 15–20 minutes à 180 °C, en mélangeant les oignons une fois.

#5 Vérifier la cuisson (chair tendre, jus clair).

Si besoin, ajouter 5 minutes à 190 °C pour plus de coloration.

#6 Pour un lapin bien moelleux, couvrir légèrement les morceaux avec les oignons.

Si les oignons colorent trop vite, baisser à 170 °C sur la fin.

#7 Servir avec pommes de terre, riz ou légumes rôtis.