



Recette tirée de la brochure « Le gibier sauvage, des recettes gourmandes et légères »



Lapin de garenne à la moutarde et lard fumé

préparation : 40 minutes,
cuisson : 1h15 (1h au four)

Ingrédients pour quatre personnes:

- 1 cuillère à café de fond de veau
- 1 lapin de garenne
- 120 g de lard fumé coupé en dés
- 1 gros oignon
- 1 bouquet garni (thym, laurier sauce, romarin)
- 5 cl de vin blanc sec
- Poivre
- 1 cuillère à café de fond de volaille
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de farine
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel

Préparation :

Découpez le lapin débarrassé de sa peau selon la méthode suivante : Videz l'intérieur en ôtant les rognons, les poumons, le cœur et le foie. Vous pouvez garder le foie et le cœur pour les incorporer dans le plat. Coupez la tête du lapin. Dégagez les pattes avant en les écartant et coupez-les à la jointure. Dégagez les hauts de cuisses en les écartant, et coupez-les à la jointure. Coupez l'os dorsal qui dépasse. Coupez le haut de la cage thoracique (carcasse) pour récupérer les râbles, puis coupez ceux-ci en morceaux. Rincez les morceaux sous l'eau froide, épongez-les avec du sopalin ou un torchon. Placez les morceaux au-dessus d'une flamme avec le brûleur de la gazinière, ou à l'aide d'un chalumeau, pour éliminer les poils restants.

Badigeonnez chaque morceau de moutarde à l'aide d'un pinceau.

Emincez l'oignon.

Diluez le fond de veau ou de volaille dans 25 cl d'eau

Préchauffez le four à 170°C. Dans une cocotte allant au four, faites chauffer le beurre et l'huile. Ajoutez les morceaux de lapin, et faites dorer de chaque côté pendant 5 minutes. Retirez de la cocotte, et réservez dans un plat.

Ajoutez les dés de lard fumé et l'oignon émincé. Laissez revenir pendant 4 à 5 minutes en mélangeant souvent.

Ajoutez la farine en remuant, et délayez avec du vin blanc et le fond de veau ou de volaille dilué.

Placez le bouquet garni dans une mousseline, et plongez-le dans la cocotte. Ajoutez les morceaux de lapin. Couvrez, et glissez la cocotte au four pendant une heure.

Le temps de cuisson écoulé, sortez les morceaux de la cocotte, et réservez-les dans un plat. Faites réduire la sauce à feu vif pendant 2 ou 3 minutes, puis ajoutez la crème fraîche. Replacez les morceaux de viande, et laissez chauffer 5 minutes à couvert.

Vous pouvez servir ce plat avec du riz.