



(tiré de l'ouvrage "Les Recettes du Chasseur fin Gourmet" de la fédération départementale des chasseurs de la Vienne), par André LAPIERRE



recette classée "facile"

Lièvre diététique

Ingrédients :

- 1 lièvre découpé en 8 ou 10 morceaux avec le foie
- 2 à 3 bouteilles de vin : Chinon, Haut Poitou, Bourgueil
- 100 à 200 g de lard maigre coupé en dés
- 100 à 200 g d'oignons coupés en quartiers
- 1 ou 2 carottes coupées en rondelles
- 100 à 200 g de beurre
- 3 à 6 cuillères à soupe de farine
- 2 à 3 cubes : pot au feu ou poule au pot
- 3 à 5 cl d'alcool : Armagnac
- 1 ou 2 morceaux de sucre
- 1 ou 2 branches de thym
- 1 ou 2 feuilles de laurier
- sel
- poivre en grains

☞ La préparation s'effectue la veille.

Videz 1 bouteille de vin et placez les cubes dans la casserole : c'est le fond de sauce qui va chauffer lentement.

Dans une cocotte, faites revenir au beurre les morceaux de lièvre, ajoutez le lard et les oignons.

Salez et poivrez à votre goût, puis déposez le tout dans un grand saladier—et lavez la cocotte.

Le roux

Sur un feu assez fort, intégrez dans le reste de la graisse et le beurre fondu, et trois à quatre cuillerées de farine. Continuez de remuer avec une palette en bois jusqu'à l'obtention d'une belle couleur rousse en versant très progressivement le fond de sauce et le reste du vin en veillant à maintenir l'ébullition.

Mettez enfin le contenu du saladier dans la cocotte : il est important que le vin recouvre le tout. Salez et poivrez à votre goût.

Ajoutez le sucre, puis flambez pour enlever toute acidité.

Laissez cuire à tout petit feu pendant deux heures, avant de laisser refroidir, puis de réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Après avoir passé une nuit au frais, les graisses se sont solidifiées en surface, et sont faciles à retirer.

Ajoutez le thym, le laurier, le foie, et éventuellement un verre de sang acheté.

Laissez mijoter 30 minutes à une heure avant de servir.