Euro-Toques France

LAPIN REX DU POITOU AUX NOISETTES ET FRUITS SECS

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ lapin Rex du Poitou d'environ 1,5 kg (soit 2 cuisses et 1 râble)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de thym-citron
- 1 citron vert
- Sel, poivre : pm
- 1 pincée de cumin
- 1 cuillerée à café de sucre glace (5 gr)
- 5 cl d'huile de noisette
- 50 gr de beurre
- 30 cl de fond de veau
- 5 cl de miel d'acacia
- 10 cl de vin blanc sec
- Fruits secs :
  50 gr de pruneaux, 50 gr d'abricots, 50 gr de figues, 100 gr de noisettes entières avec peau.



Progression

Couper le lapin en morceaux, ou demandez à votre boucher. Assaisonnez-le de sel et de poivre, en quantité suffisante, le lapin est une chair un peu fade.

Faites saisir, feu vif, les morceaux de lapin dans une cocotte avec l'huile de noisette et le beurre. Baissez légèrement le feu et faites colorer doucement le lapin (environ 20 minutes) puis ajoutez les oignons coupés en mirepoix, l'ail écrasé et la moitié de la fleur de thym-citron.

Lorsque le lapin est bien croustillant, au bout de 20 minutes, retirez l'excédent de matière grasse, ajoutez le cumin puis déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.

Après réduction, ajoutez le jus de citron vert et le miel. Laissez cuire à feu doux 10 à 15 minutes, puis mouillez avec le fond de veau. Laissez cuire environ 1 heure à feu doux.

Pendant ce temps, faites torréfier 10 minutes au four, les noisettes avec une cuillère de sucre glace.

5 minutes avant la fin de la cuisson du lapin, ajoutez tous les fruits secs coupés de la grosseur des noisettes. Enfin, rectifiez l'assaisonnement et disposez les noisettes et le reste de la fleur de thym.

Petite astuce du chef

Le râble (filet) demande une cuisson plus courte que les cuisses. Donc, retirez-les de la cocotte 15 à 20 minutes avant les autres morceaux.



Chef Christian LECLOU
Chef Consultant