



## LAPIN

### PANOUFLES DE LAPIN AUX HERBES

#### Ingrédients

Panoufles de lapin avec rognons (note 1)  
gros oeufs ( un par panoufle )  
échalotes nouvelles  
poudre d'ail  
poudre de Perlimpimpin  
bouillon LVC

bocal de boudin de lapin au lardons LVC  
ciboulette fraîche  
chapelure LVC  
persillade LVC  
poivre vert frais

#### Méthode

Recuperez chez votre spécialiste des panoufles de lapin (note 1)

Enlevez la graisse blanche mais garder les petits muscles qui se détachent le long du filet et coupez vos rognons en 5 ou 6 morceaux .

Sortez votre boudin dans une jatte. Ecrasez le bien avec votre ciboulette et vos échalotes nouvelles hachées finement .

Ajoutez la chapelure , les oeufs les épices et malaxez bien .Vérifiez l'assaisonnement

Joindre vos morceaux de rognons et les grains de poivre vert entiers



Etalez vos panouffles et les farcir très largement de votre mélange

Roulez "en paupiette" et attachez avec vos petits muscles réservés

Serrez vos panouffles l'une contre l'autre dans un plat, posées sur des brins de ciboulettes



posez votre plat sur une feuille d'alu assez grande pour pouvoir fermer cette papillote géante

Un peu de bouillon "vieille chouette" (note 2)

Fermez la papillote et à four chaud ..

NB Ce plat peut être préparé la veille et réchauffé au dernier moment quelques minutes au four à ondes sous un film étirable et il le supportera très bien !

A servir avec des asperges tièdes et une petite sauce : le jus légèrement crème



### NOTES TECHNIQUES

(note 1) La “panoufle désigne le muscle du ventre du lapin . Il y en donc deux morceaux par râble puisque le lapin est vidé en ouvrant son ventre au milieu avec de chaque côté des filets . Ne gardez que cette panoufle et les rognons qui y sont attachés et non les filets que vous utiliserez autrement

( note 2), juste ce qui est nécessaire pour le futur jus car dans la papillote il n’y aura pas d’évaporation d’où l’intérêt car ainsi votre lapin ne sera pas sec !

(note 3 ) Au bout d’une heure environ ( selon le four , l’épaisseur des panoufles ... et l’âge du lapin cela peut varier beaucoup ) surveillez la cuisson et faites dorer papillote ouverte les dernières minutes

### NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc absolument pas de problème

Pour les “sans gluten” attention que de la chapelure de chez vous, faite à partir de pain sans gluten !! ou bien pulvériser avec votre moulin à café électrique de grand’mère du riz ou sinon de la poudre d’amandes . Ajoutez un jaune d’oeuf

Pour les “sans gras” le lapin n’est pas gras ( si vous enlevez absolument la graisse blanche totalement ), la garniture non plus ( un peu de lécithine dans les oeufs et quelques grammes de lardons dans le boudin c’est vrai ) mais cuisinés ainsi vous avez ...presque tout juste .

En cas de vraiment 0 gras . Trouvez du sang frais chez votre volailler , travaillez-le avec de la poudre de lait écrémé ( ou du fromage frais 0% si vous préférez ), de la farine de châtaigne et de la chapelure blonde, vos herbes hachées finement, les épices . Vous obtenez une pâte un peu ferme pour farcir vos panoufle.. Le reste sans changement

Pour les “sans sucre” évitez la chapelure bien sûr à remplacer par du cantal râpé, une c.à.c de crème et un oeuf entier

Oui je sais, c’est pas pareil ....mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**