



LAPIN

LAPIN A L’OSEILLE ET AU CHOCOLAT

Le terme “chocolat” pour être traditionnel n’est pas pour autant exacte on devrait dire “au cacao” . En effet les indiens utilisaient déjà le “tcocolat” dans une boisson alors réservée à l’Inca et aux grands prêtres . Il était consommé lors de cérémonies sacrificielles et étaient mélangé à des épices et des plantes euphorisantes puissantes . On pense que ce mélange “anesthésiaient” lors de leur dernière collation les victimes expiatoires au dieu du soleil lors de l’inti aymi à l’équinoxe .Importé par les conquistadors à leur retour le “tchocolat” ne connu aucun succès avant que des cuisiniers malins ne pense à mêler à la poudre de cabosse torréfiée du sucre ... et convaincre Mme Du Barry des vertus aphrodisiaques du “chocolat” pour qu’il devienne le dessert favori des français !

Ingrédients :

un joli lapin de choux (note1)
du 4 épices
du piquant vieille chouette
bouillon “vieille chouette” (voir fiche)
bouquet garni (voir fiche)
du cacao (Van Houtten de préférence)

oignons (note 2) et ail
poudre de Perlimpimpin
un peu d’huile d’olives
gingembre (si possible frais)
oseille (ou vert de blette)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices et le gingembre écrasé .

Faites “tomber” les légumes soit à la vapeur, soit au four à ondes dans une jatte et les égoutter soigneusement

Coupez le lapin en morceaux . Les “fariner” d’épices dans le sac de plastique .

Emincez l’oignon et faites le bien dorer dans l’huile d’olive . Ajoutez les morceaux de lapin

Faire revenir les morceaux SAUF le foie très fragile et vite cuit : nous mettrons plus tard .



Ajoutez les légumes , faites encore dorer puis enfoncez le bouquet garni dans les morceaux, poser le foie sur le dessus . Arrosez d’un peu de bouillon . Faites mijoter à bon feu quelques minutes . Touyez et saupoudrez d’une bonne grosse cuillère de cacao . Finissez de mettre du bouillon “vieille chouette” afin que les morceaux soient presque couverts . Fermez la cocotte et laissez “glouglouter” gentiment .

Rectifiez l’assaisonnement . Servez brûlant avec une poêlée de quinoa au maïs (voir la fiche de “rizzoto” de quinoa au maïs “vieille chouette” et vous vous régalerez autant que vos convives !

On vous demande votre secret ?? dites leur que c'est une vieille chouette qui vous l'a donnée ...



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) choisissez un vrai lapin fermier si vous pouvez car la chair est plus homogène , à la fois plus ferme et plus tendre , bref un vrai "lapin de choux" et puis c'est un petit garenne !!! alors là laissez le mariner depuis la veille dans le sac d'épices ... et ce sera encore meilleur !!!

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des "cebettes" plus goûteuses que vous ne couperez qu'en deux ou trois pour les retrouver "en garniture"

(note 3) Je n'ai pas d'actions chez Van Houtten, mais pour le moment je n'ai pas trouvé dans le commerce de détail un cacao dont la torréfaction soit aussi juste ... d'où un goût bien "net".

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" vous avez même droit à l'accompagnement de quinoa et maïs puisqu'il n'y a pas de gluten

Pour les "sans gras" faites bien attention à "égoutter le gras de cuisson lorsque tout est doré . Essuyez la cocotte de son gras mais laissez les sucs que le bouillon va délayer et qui donneront son parfum à la sauce. La viande elle même est maigre ... surtout si vous avez eu la chance de trouver un lapin de garenne et même un jeune lièvre : les animaux sauvages sont encore moins gras ! Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" le plat lui-même est régime (pas de sucre dans le cacao pur et très peu dans l'oseille et l'oignon . En revanche attention à la quinoa et au maïs *interdits* . remplacez les donc par une purée de courgettes ou même des "frites" de panais (de l'inuline mais presque pas de sucre) que vous taillez à la mode "la vieille chouette" . Vous les mettez dans les toutes dernières minutes de cuisson et vous les surveillez attentivement . Soulevez-les avec une spatule silicone pour que le jus circule mieux et qu'elles cuisent uniformément et suffisamment malgré tout pour bien se parfumer du jus
D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU



AVE CA KOI KON A