



## RECETTE DE CUISINE

### UNE "CHOUETTE" COURONNE DE LAPIN AU "TCHOCOLATE" ...

Je ne veux pas vous parler du lapin de Pâques qui comme chacun le sait se faufile dans les hautes herbes du printemps pour distribuer oeufs et bonbons de chocolat aux enfants que les cloches auraient oubliés, je vous parle d'un vrai lapin cuisiné comme les indiens aztèques qui depuis près de deux mille ans connaissaient déjà le "tchocolate" . Dans une décoction de plantes amères et aux effets "hallucinogènes" il était alors réservée à l'Inca et aux grands prêtres

Grâce à des cuisiniers malins, en ajoutant à la cabosse torréfiée du sucre , Mme Du Barry convaincue des vertus aphrodisiaques du "tchocolate" le mis à la mode .

Mais nous l'utiliserons ici dans sa version proche de la version inca , la poudre de cacao pure, le "cacao Van houtten"

C'est un plat rustique bien qu'il soit fort goûteux ... et apprécié des convives . Prenez quand même la précaution de savoir si vos convives aiment les épices forts car dans ce cas vous baisserez les proportions de "piquants" pour les enfants et les palais fragiles

#### INGRÉDIENTS :

Il vous faut :

un lapin (note 1)

de l ail

un corps gras de votre choix (note 4)

de la poudre de Perlimpimpin

des herbes de Provence ... du jardin

et bien évidemment du "tchocolate" . Ne cherchez pas du CACAO VAN HOUTTEN

des oignons ( note 2)

du piment ( note 3)

des lardons fumés type LVC (note 5)

de la poudre de fumage LVC

du "piquant" LVC (note 6)

de la quinoa et /ou de la polenta (au choix)

des poivrons ( toutes couleurs en mini-cubes )

du lait ( de vache fera l'affaire si vous n'avez pas de lait de lama!) et de l'eau ... ou de "boulhon" de LVC

des oeufs ( de 2 à 4 pour une couronne moyenne selon la consistance de votre pâte de base) (note 7)

un corps gras de votre choix (note 4)

un peu de tomates (en mini-cubes )

#### MÉTHODE:

##### Le lapin :

Commencez par découper le lapin en petits morceaux . ATTENTION aux esquilles d'os ! Pas de hachoir ! Coupez au couteau dans les jointures si possible !



Comme d'habitude , dans le sac à épices secouez bien les morceaux avec poudre de Perlimpimpin et poudre de fumage mélangées avec vos "piquants" PLUS la poudre de cacao . **T.S.V.P -->**

Vous devez avoir assez de mélange pour que les morceaux soient bien enveloppés de poudre de partout .Laissez macérer au moins quelques heures . Depuis la veille c'est bien

Faites rissoler dans un peu de corps gras oignons et aulx coupés fin . Lorsque c'est transparent et un peu doré, égouttez le "gras" passez votre "girafe" pour pulvériser en purée . Ajoutez du "boulhon" chaud . Mettez cette sauce de côté à tout petit frémissement .

Dans un peu de corps gras, faites revenir dans une cocotte vos morceaux de lapin avec vos lardons pour qu'ils soient dorés. Égouttez le gras et couvrez avec le fond de sauce à couvert.

La cuisson se poursuivra, toujours à couvert :

Soit vous maintiendrez le tout à tout petit frémissement au coin de votre piano ,

soit vous mettez le tout dans votre four préchauffé à 70° pour une cuisson lente et douce .

L'avantage de cette solution est que vous ne risquez pas de voir la sauce ou le lapin "attacher"

Au dernier moment vous pourrez lier la sauce:

avec le sang (+ une cuillère de sucre rapaya pour adoucir le vinaigre au goût) si vous l'avez

avec une cuillère de crème épaisse aigre ou du fromage frais si vous le souhaitez .

**ATTENTION MAINTENANT DANS TOUS LES CAS  
LA SAUCE NE DOIT PLUS BOUILLIR SINON ELLE TOURNERAIT**

### La couronne:

Vous pouvez choisir la locale et traditionnelle quinoa . Plus "granitée" votre couronne gardera un côté "local" . Plus moelleuse la polenta ( farine de maïs) sera elle aussi "du pays" puisque le maïs nous arriva directement d'Amérique du sud avec les conquistadors ... Pour moi, j'ai choisi la polenta mais c'est affaire de goût

Coupez en tous petits dés les poivrons et les tomates si vous souhaitez en mettre .

Faites chauffer de l'eau avec du lait ( moitié moitié) Pour 350 grs de farine de maïs il faut 1 litre de liquide . L'eau pure laisse son léger "piquant" à la polenta , le lait l'adoucit et le bouillon la parfume plus bien sûr .

Faites bouillir le liquide et verser le maïs en pluie en tournant vigoureusement . La bouillie épaissit et cuit en quelques minutes . Faites là assez consistante certes, mais pas trop car elle s'épaissit beaucoup en refroidissant .

Lorsqu'elle est tiède , assaisonnez au goût, joignez les cubes de légumes et repartissez les partout . Ajoutez les jaunes d'oeuf battu , puis les blancs fouettés qui "allègeront" votre "gâteau" . Il vous en faut assez pour que la couronne "se tienne" et que vous puissiez la démouler mais il ne faut pas faire une couronne mortuaire en granit !!. Avec un moule en silicone vous pouvez la laisser moelleuse sans risque au démoulage pourvu que vous preniez soin de passer un pinceau avec un peu d'huile sur le moule

Mettez à four moyen pour finir la cuisson qui assèche la pâte et facilite le démoulage de la couronne posée à l'envers dans le plat de présentation préchauffé au four . Remettez au four pour dorer la couronne

### La saucisse de lapin:

Si vous en trouvez comme moi au marché de Montauban, comme toutes les saucisses de Toulouse avec une chair assez grosse nécessite une cuisson suffisamment longue et douce . Percez-là bien partout avec une aiguille et cuisez-là sur un grill doux , couverte ( couvercle ou feuille d'aluminium) .

**T.S.V.P -->**

Elle est peu grasse en elle-même déjà et cuite doucement elle reste moelleuse mais perd son excès de gras

### Montage :

Dans votre grand plat creux en terre si possible , vous avez démoulé la couronne que vous laisserez “bronzer” dans votre four moyen .

Mettez tout le tour vos morceaux de lapin et leur sauce .Si vous avez un peu de suce en excédent mettez là dans une saucière à côté du plat dans le four . Remettez un peu au four pour “glacer” le tout . Cela vous permet, avec un four entre 70 et 80° d’attendre vos hôtes sans risques .

Au dernier moment, dressez vos morceaux de saucisse tout autour et du lapin au milieu de la couronne . Arrosez de sauce autour et un peu sur le lapin : la couronne reste bien apparente . Servez bien chaud avec le reste du lapin dans une petite soupière de terre

NB : Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter quelques feuilles de roquette (goût proche d’une herbe dont je ne me rappelle plus le nom utilisée dans la cuisine des hauts plateaux mexicains) ne serait-ce que pour le coup d’oeil !



### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) .Bien sur , un vrai lapin de votre clapier , nourri aux feuilles de choux, thym et autres foins sera infiniment meilleur ! Et puis vous pourrez garder le sang avec un peu de vinaigre dans une bouteille bouchée que vous secourez bien avant de la garder au frais pour une liaison au dernier moment

A défaut prenez un lapin de pays au marché et complétez par un ou deux foies de lapin si possible. Vous pourrez alors éventuellement les piller très finement en fin de cuisson pour “lier” la sauce

(note 2) Les oignons ?? Ceux que vous aimez des blancs aux rouges pourvu qu’ils soient goûteux . Si vous aimez les échalottes pas de problème . Au printemps les cebets et autres pousses d’oignons iront très bien

(note 3) Le piment : revoyez l’article “piment” sur le site et en particulier l’échelle de Scoville, les amérindiens , adorent les choses qui “piquent” . Le piment Japaleno (force 8000) semble être pour eux un pis aller mais pour des palais européen je vous conseille de ne pas passer la barre verte du tableau . Un piment d’Espelette sera très bien puisqu’il est à la fois très parfumé et suffisamment piquant .

(note 4) Un corps gras ?? Du beurre, de l’huile, du saindoux au choix il n’en faut que pour faire “revenir” et vous le jetterez après ... pour que ce soit moins “calorique” . Pour les “sans gras” voir la note diététique correspondante

(note 5) Des petits lardons fumés (voir “fumage” chez LVC ) feront l’affaire ... Évidement de la viande de lama ou de vigogne séchée serait plus goûteuse ... mais il fut savoir faire avec les “moyens du bord”!!!:

**T.S.V.P -->**

(note 6) Pour le “piquant” LVC il pourra suffire parfaitement mais bien sûr vous pourrez “forcer” avec du piment d’Espelette voir du pili-pili ... Revoyez la note 3

(note 7) Les oeufs ? de 2 à 4 pour une couronne moyenne selon la consistance de votre pâte de base plus elle est molle plus il vous faudra d’oeufs pour la “consolider” .

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gras” , Vous pouvez parfaitement mettre les morceaux macérés directement cuire dans le four pré-chauffé . Les cuire qu’à moitié puis les ajouter à la sauce mi-cuite . De même oignons et garnitures seront pré-cuits au FAO . Finir la cuisson dans la cocotte au four

Pour la garniture vous pouvez parfaitement préparer les céréales à la vapeur sans gras, laisser tiédir et ajouter oeufs et fromage sans gras . Cuire la “couronne” comme les autres

Pour les “sans sucre” , oubliez le sucre dans la sauce . Pour la couronne de céréales , ce n’est certes pas “bon pour vous” puisque cela contiendra environ 50 grs pour 100 grs de gâteau mais leur indice glycémique est “moyen” donc vous pouvez en manger ....un peu surtout si vous avez mis des poivrons dans le gâteau !

Pour les sans gluten”, Y pas de gluten dans la quinoa ni dans le maïs donc si vos épices sont bien “maison” il n’y aura pas de problème puisque le cacao n’en contient pas ! TVB

Pour les “sans sel” On en a pas mis alors T out Va Bien

et même pour les “sans calories” ... sauf si le contenu...!

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**