



LAPIN AUX AVOCATS ET AUX PISTACHES

Cette recette un brin "originale" peut se cuisiner toute l'année mais elle sera meilleure cuite sur la braise d'un bon barbecue ou pourquoi ne pas faire comme nous l'avons fait sur les "braises du feu de st jean" : parce qu' "on ferait pas ça tous les jours " .

En hiver ?? sur les braises de la cheminée ou bien sûr au four et vous ouvrez la papillote pour faire dorer avant de passer à table.

Pas le temps trop de travail ... ou vous vous êtes oublié au lit un dimanche matin ? 2 solutions mais c'est bien moins bon :

cuire au four à ondes dans un plat en pyrex sous un film étirable puis "gratiner" sous le grilloir du four avec une "chapelure" de poudre de noix de coco ou bien mettre vos "papillotes" dans le panier du cuit vapeur de la cocotte minute et comme ci dessus "gratiner" sous le grilloir du four avec une "chapelure" de poudre de noix de coco Bon assez de commentaires passons à la recette

Ingrédients :

Lapin en morceaux (note 1)
pistaches (note 3)
"pétales" d'ail frais (note 5)

avocats mûrs (note 2)
 fines herbes hachées et "cébettes" (note 4)
 poudre de Perlinpinpin

Préparation :



Épluchez les avocats et les réduire en purée à la fourchette ; Ajoutez la "purée" d herbes et votre mélange d'épices . "Touiller" énergiquement et rajouter les pistaches entières . Salez éventuellement à la fleur de sel ou au sel gris de Guérande ... si vous n'êtes pas au "sans sel" bien sûr

Posez du papier alu en croix sur la table et mettez-y quelques pétales d'ail . Tartinez vos morceaux de lapin de votre mélange et posez les sur votre "papillote" . Ajoutez le reste des pétales d'ail dessus et fermez bien soigneusement votre papillote . (si vous avez oublié de mettre les pistaches dans le mélange vous pouvez les dispatcher à ce moment . Pas trouvé de pistaches ??? mettez des noisettes grillées)



Pour la cuisson voyez le haut de page ! Servez brûlant et ouvrez la papillote devant vos convives .
(Attention à la vapeur ça brûle !)

Et pour accompagner ce lapin ? essayez donc un rizotto aux courgettes safrané , de simples pommes de terre à la vapeur ou "sous la cendre" . J'allais oublier ! Une salade de romaine et de pourpier avec une "sauce verte" ... un parasol sur la terrasse ... LE BONHEUR

NOTES TECHNIQUES /

(note 1) un bon lapin "clapier" coupé en morceaux soit autant "d'aile" (épaule) que vous avez de convives . Mettez en quelque morceaux en plus ... si vos gourmands ne mangent pas tout c'est délicieux froid coupé en petits bouts dans une autre salade de romaine et de pourpier avec quelques pousses de cébette effilées et quelques pétales d'ail . Et n'oubliez pas .. un peu de citron ou du verjus dans la sauce "régime"

(note 2) les avocats Vos avocats ? les petits sont meilleurs et ont un plus petit noyau et ils doivent être bien mûrs . Je vous rappelle que s'ils ne sont pas assez mûrs vous pouvez les envelopper avec une pomme dans du papier journal et laissez à température de la pièce . Vous serez très surpris de les retrouver impeccablement mûrs

(note 3) pistaches fraîches non salées . Si vous n' en trouvez pas écalez des pistaches grillées salées d'apéritif et rincez les à l'eau bouillante . Pas parfait alors .. et sinon prenez des noisettes !

(note 4) les cébettes sont les tiges vertes de ces oignons qui repoussent la 2eme année . Elles sont plus douces et plus parfumées que les oignons eux-mêmes . Vos oignons ont repoussé ? jetez les parties molles mais utilisez la "repousse" ... et tenez-moi au courant !

(note 5) les "pétales" d'ail frais sont des gousses d'ail coupées à la mandoline donc très réguliers et très fins . Au moins coupez l'ail en tranches le plus fine que vous pourrez

Composez vous une poudre de Perlinpinpin corsée , mélange de poivre, du piment d'Espelette et selon vos goûts une pointe de curry, de 4 épices, de massalé ou de tendori mais prévoyez quelque chose d'un peu "relevé" car votre garniture est très douce

NOTES DIETETIQUES

Recette compatible avec les régimes "sans sel" et "sans gluten"

NB Bien sûr interdit aux allergiques aux avocats ! enfin pour les allergiques aux "fruits à coques" Vérifiez si seuls les grillés salés industriels "type apéritifs" sont en cause dans votre cas . les pistaches fraîches non salées vous sont autorisées ? sinon peut-être avez vous droit aux amandes mondées ? ou aux noisettes mais sinon ça marche quand même sans !

Pour les "sans sucre" vous y avez droit car il y a pratiquement pas de sucre dans les avocats ! Bien sûr ne servez pas ce plat avec du riz mais essayez la "salade" suivante . Râpez un peu gros des rutabaga et des choux de chine en tranches très fines . Mélangez tout de suite avec la sauce salade "vieille chouette" et servez dans la demi-heure qui suit pour que les légumes restent "croquants " . Mais si vous les préférez "fatigués" pas de problème : sous un film étirable et au frigo votre "salade" peu attendre . Vous préférez un "légume chaud"?? Passez votre mélange de légumes quelques minutes à la vapeur et assaisonnez les d'un filet d'huile de sésame grillée (ou de beurre salée breton si vous y avez droit)

Pour les régimes "sans gras" tenez compte du fait que les avocats comporte essentiellement des lipides et ... abstenez-vous !! mais vous pourrez leur substituer de la mangue à la moitié du volume d'avocat au minimum . Ou bien même remplacer carrément les avocats par de la purée de patates douces + 2,3 cuillères d'huile de sésame .

Sans gras " et "sans sucre" ?? du fromage frais 0% mélangé de la moitié de son volume de purée de mangue . Je sais c'est pas pareil mais c'est pas mal non plus et puis ... vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A