



## LE LAPIN

### TERRINE DE LAPIN AUX ABRICOTS

" régime "sans sel " par la vieille chouette

Si vous avez la chance de faire votre marché à Montauban ( Tarn et Garonne... tous les bonheurs du sud ouest sans la foule des lieux "à la mode" vous pouvez trouver du bon lapin ... et même au détail... je vous donnerais l'adresse car je ne l'ai pas sous la main

#### ingrédients :

2 jolis foies de + un rable et ses panoufles  
du poivre "en mignonette"

un bel oignon "banane" doux

1 verre ou plus de bon muscat

des abricots secs mais moelleux (note 2)

1 ou 2 gros oeufs de vraies poules

bouquet garni (note 3)

300 g de porc bien entrelardé  
de l'échalote,

gousses d'ail (Beaumont ou Lautrec au goût)

poivre et

poudre de Perlimpimpin ( sans sel)

et oubliez le sel !!!

#### préparation :

Réservez les foies entiers mais les dénervé un peu éventuellement

Hachez au couteau (ou très vite au hachoir ) en morceaux les viandes de porc et de lapin .

Puis les fines herbes, l'ail, l'oignon et l'échalote seront hâchées plus fin . Mélanger le tout, poivrer, et ajoutez un ou 2 oeufs entiers .

Si possible mettez une barde au fond ...Remplir le fond d'une couche de la préparation.

Mais si vous en avez une mettez plutôt une "toilette" de porc qui déborde bien sur les côtés afin qu'à la fin on puisse bien la "border" autour de la terrine . Double avantage elle protégera la terrine du dessèchement et elle facilitera le démoulage



Poser une "couche" de foies entiers et des morceaux d'abricots (note 2)



Remettre une couche de farce puis une couche de foies et d'abricots : la dernière couche est une couche de farce . (note 1) Arrosez à couvert avec le muscat



Garder sous son couvercle la terrine "montée" quelques heures au frais mais pas au frigo après l'avoir bien fermée et enveloppée dans une feuille d'aluminium .

Puis la cuire une bonne heure à une heure et demi à feu très doux (entre 100 et 130° selon votre four ) .Elle doit sortir dorée et vous pouvez y couler un peu de gelée si vous n'en avez plus assez dans la terrine .

Vous pouvez ouvrir pour vérifier la cuisson mais lorsque vous en serez à la troisième réclamée par vos gourmands dans la même semaine, vous saurez le degré de cuisson en fonction du volume de votre terrine et de votre four !

Si vous la laissez sous un poids "mariner" 2 ou 3 jours avant de l'entamer .... elle sera parfaite et sera dévorée dès l'entrée du déjeuner ... et vous n'aurez plus rien pour le soir !!!

### **NOTES TECHNIQUES::**

#### **LE BOUQUET GARNI :**

(note 1)un beau bouquet d'herbes sauvages du jardin ( avec ciboulette, thym , menthe, mentastre, armoise, (attention pas trop) , une pointe d'absinthe (si vous aimez l'amertume), beaucoup de persil bien sûr, de la ciboulette, de l'estragon (du vrais pas celui de Russie il n'a pas de goût ), des chénopodes et quelques orties s'il y en a encore au jardin, n'oubliez pas l'agastache et un brin d'ail aux ours !

(note 1) faites bien passer la farce le long de la paroi de la terrine sinon vous auriez du mal à la découper et à la démouler après cuisson ...sauf si vous avez utilisé la crépine !

NB : Si vous souhaitez la garder plus longtemps , coulez du saindoux ou de la bonne graisse d'oie tout autour et dessus tant qu'elle est chaude . Vous la "deshabillerez" juste avant de la servir avec quelques petits cornichons "maison" (voir la fiche )au vinaigre rouge à l'estragon . C'est moins joli mais tellement plus "goûteux" !

Sur des tartines de pain au levain grillé, une tranche de terrine , quelques brins de chénopode ou d'estragon sur des tranches de tomates andines ... lquelle fin de rêve pour un lapin

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" ça passe très bien ... pour une fois !

Pour les "sans gras" , choisissez un porc bien maigre. C'est toujours le cas du reste de nos jours sauf pour ces rarissimes cochons de luxe qui n'existent plus ...ces cochons élevés par un fermier pour lui , dans un champ en liberté ... et loin de voisins qui n'ont pas " râlés" pour l'odeur ! Si votre médecin n'est pas trop sévère ajoutez un peu de mie de pain trempée dans du lait... "écrémé" mais sachez que ce sera moins moelleux ...

(note 2) Attention si vous êtes au régime "sans sucre" il faudra être raisonnable avec l'ail et *surtout avec les abricots* . Frais ils seront tolérés puisqu'il y a peu de sucre mais secs le sucre c'est concentré alors comptez les dans vos hydrates de carbone du jour ...!!! ou remplacez-les par des cubes de courgettes vieilles (elles deviennent dures et prennent du parfum !) ou bien des noisettes fraîches (très peu sucrées ).

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**