



LAPIN A LA CREME

Ingrédients

Un lapin entier avec ses abats
du persil,
un bel oignon rose
corps gras (beurre, graisse d'oie etc...
poivre
de la crème double
de l'infusion "vieille chouette"

1 ou 2 belle échalotes
gousses d'ail.
un bouquet garni (note 3)
poudre de Perlimpimpin
de la moutarde "maison
un très bon vin blanc doux

Méthode

Découpez soigneusement vos morceaux en les désarticulant au maximum et faites bien attention aux esquilles (note 1)

Préparez un beau bouquet garni avec 2 ou 3 feuilles de laurier , beaucoup de thym et de persil(si vous en avez en plus sarriette et serpolet) , une belle branche d'estragon et une d'origan . Ajoutez celles que vous aimez mais oubliez sauge, romarin et hysope si vous mettez de l'estragon ! (note 3)



Coupez les oignons en morceaux fins . Vous pouvez au choix

laisser les aulx en "chemise" pour pouvoir les sortir à la fin (et je connais des gourmands qui se feront une joie de les sucer) .

les couper en pétales bien fins qui "fondront dans la sauce" en lui donnant du "corps" ... mais aussi de la force

Mettez à roussir la viande puis l'oignon dans le corps gras et lorsque tout est bien roussi assaisonnez



Et touillez bien avant de déglacez avec le vin (note) coupé de tisane "vieille chouette" .Accrochez le bouquet garni plongé dans le jus à la queue de la cocotte . Fermez le couvercle

Vous pouvez mettre la tête dessus pour la sortir facilement : il y a des amateurs pour la cervelle, les joues et la langue et ils iront la “dépiauter” à la cuisine !!! .

Vous mettrez le foie plus tard car il ne doit pas trop cuire . Et laissez “glouglouter” .

Attention il vous faudra surveiller la cuisson car les jeunes lapins cuisent en très peu de temps et quand aux vieux après avoir résisté, un certain temps, parfois un temps certain, ils se “laissent aller” d’un coup .

Préparez la liaison au dernier moment (mélange moutarde et crème fraîche double) . Sortez les morceaux que vous tenez au chaud . Mélangez avec un fouet la liaison et le jus du lapin . ATTENTION LA SAUCE DOIT ÊTRE CHAUDE MAIS NE DOIT PLUS BOUILLIR : elle tournerait

Donc si vous comptez réchauffer un plat prévu pour le lendemain , arrêtez la cuisson à temps . Le lendemain réchauffez doucement et faites votre liaison au dernier moment

NOTES TECHNIQUES

(note 1) ATTENTION en coupant les os ils font des “esquilles” essayez de couper avec un bon couteau tout le tour de l’os avant de finir de le casser et sortez les esquilles qui se sont formées .

(note 2) ne mettez pas le foie tout de suite car il cuit beaucoup plus vite que le reste il durcirait et perdrait tout son parfum ... or le foie de lapin est un des meilleurs qui soient

(note 3) Vous vous rappelez pour le bouquet garni : faites la queue assez longue pour pouvoir le repêcher facilement .

(note 4) si vous devez réchauffer le lapin (ce qui est une excellente idée car vous savez bien que les sauces au vin gagnent toujours à revenir sur le feu : exemple de “reste s” meilleur le lendemain .. quand il en reste)

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ?? pas de problème et pour les “sans gluten” non plus puisque je ne lie pas la sauces à la farine mais à la crème et à l’oeuf !

Pour les “sans gras”, comme d’habitude on “égoutte” au maximum le corps gras utilisé pour roussir la viande avant de déglacer mais sinon le lapin est une viande très maigre et qui ne pose pas de problèmes ... si vous oubliez la liaison à la crème . Vous pouvez délayer la moutarde avec un oeuf et un peu de lait écrémé . Moins “goûteux mais moins dangereux pour vous . alors (voir en bas)

Pour les “sans sucre” ?? Pensez à laisser le foie à vos convives de préférence : vous leur ferez plaisir et c’est une bonne action dont vous serez récompensé . Car c’est le morceau qui contient le plus d’hydrate de carbone dans la lapin ... (comme dans tous les animaux ... y compris nous !!!)

Un peu de sucre dans l’oignon et dans le vin doux mais vous pouvez utiliser du vin sec et mettre une ou deux goutte d’édulcorant résistant à la chaleur pour “casser” l’acidité de la sauce . Et puis rattrapez vous sur la liaison finale ...

Oui je sais, c’est pas pareilmais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A