

Épaules de lapin fondantes (<http://pechedegourmand.canalblog.com> Recette du livre « La cuisine de Ducasse par Sophie)

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>



Ingrédients pour 6 personnes (Recette inratable et délicieuse)

12 épaules de lapin
200 g de lardons fumés
2 oignons émincés
24 olives noires (j'ai sous la main de Nyons)
12 pétales de tomates séchées à l'huile d'olive
1/2 bouteille de vin blanc
2 c à s d'huile d'olive
50 cl de bouillon de poule
50 g de beurre
6 gousses d'ail en chemise
1 bouquet garni
1 ruban de zeste d'orange
Sel et poivre du moulin

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y faire dorer les lardons puis les retirer et les égoutter en gardant le gras dans la cocotte.

Dans le gras des lardons faire dorer les épaules puis les réserver avec les lardons.

Toujours dans la même cocotte mettre une noisette de beurre et ajouter les oignons émincés, le bouquet garni et les gousses d'ail. Assaisonner légèrement et faire revenir sur feu doux en remuant jusqu'à ce que l'ensemble prenne une coloration blonde.

Remettre les lardons et les épaules dans la cocotte, verser le vin blanc et le bouillon de poule, porter à ébullition, puis couvrir et faire cuire 1h30 dans le four préchauffé à 160°.

Sortir la cocotte du four et laisser reposer 10 mn.

Retirer le lapin de la cocotte et les maintenir au chaud. Ajouter dans la cocotte les pétales de tomates séchées coupées en 2 et les olives. Incorporer le beurre et 1 c à s d'huile pour lier la sauce. Vérifier l'assaisonnement à la fin de la cuisson seulement car lardons, bouillon et olives apportent du sel.

Suivre cette recette telle qu'elle, c'est un régal. Elle est servie dans la recette avec de la polenta.

Vous pouvez la servir avec des pâtes, ou de la semoule et accompagnée de carottes à la provençale.

Les épaules de lapin sont moins chères, plus goûteuse et moins sèches que les cuisses ou les râbles.

Carottes à la provençale

(Recette du livre : Ma cuisine de en Provence Patricia Wells)

Ingrédients pour 4 à 8 personnes

2 c à s d'huile d'olive

1 kilo de carottes (des nouvelles quand c'est possible)

1 tête d'ail

1 c à s environ d'estragon ciselé

Préparation

Pelées et émincées les carottes

Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile sur feu moyen.

Avant qu'elle ne fume, ajoutez les carottes et mélangez-les à l'huile.

Baissez le feu et couvrez et les faire braiser pendant 30 minutes en remuant à intervalles réguliers (tous les 10 minutes environ) il ne faut pas qu'elles attachent. (La recette indique 20 minutes, je préfère 30 à feu très doux.

Ajoutez les gousses d'ail coupées en deux, salez et remuez en poursuivant la cuisson toujours à feu très doux 30 minutes (15 minutes sur la recette), jusqu'à ce que les carottes soient presque caramélisées et les gousses d'ail tendres.

Ajoutez l'estragon frais ciselé, mélangez. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Servez brûlant ou à température ambiante, avec les cuisses de lapin fondantes

Variante : Suivant le plat d'accompagnement, vous pouvez remplacer l'estragon par 30 olives noires de Nyons.