



La Table de Sandrine

RABLE DE LAPIN FARCI AUX FEUILLES DE LAITUE,
DECLINAISON AUTOUR DU PETIT POIS A LA FRANCAISE :
EN PUREE A LA MENTHE, EN COCOTTE AU CITRON CONFIT,
EN EMULSION A LA REGLISSE,
CHIPS DE CAROTTE



Temps de Préparation : 1 h
 Temps de cuisson : 3h45
 Temps d'infusion : 1h
 Nb de pers : 6

Ingédients :

Le râble de lapin farci : 2 râbles de lapin avec rognons – 1 blanc d'œuf – 2 grandes feuilles vertes de laitue – sel et poivre

La farce : 2 blancs d'œufs – 15cl de crème liquide entière – 4 feuilles de laitue verte – ½ bouquet de ciboulette – 150g de chair de lapin – sel et poivre

Le fond blanc de lapin : les os des râbles – 1 carotte – 1 oignon – 1 blanc de poireau – 1 branche de cèleri – 1 bouquet garni – 2 clous de girofle – 3 grains de poivre – gros sel

La purée de petits à la menthe : 500g de petits pois – 60g de beurre – 1 échalote – QS de fond blanc de lapin – 10cl de crème liquide entière – 3 feuilles de menthe – sel et poivre

La cocotte de petits pois au citron confit : 250g de petits pois – 1 botte d'oignons blancs nouveaux – 100g de poitrine fumée – 1 citron confit – 2 feuilles de laitue – 15cl de fond blanc de lapin – sel et poivre – 1 CS d'huile d'olive

L'émulsion de petits pois réglisse : 50g de purée de petit pois – 7cl de fond blanc de lapin – 7cl de lait – 7cl de crème liquide entière – sel et poivre – 1 bâton de réglisse

Les chips de carottes : 2 carottes – sel et poivre

Dressage : 6 feuilles vertes de laitue – 6 brins de ciboulette – petits pois – 6 sommités de menthe – Balsamix

Préparation :

Les chips de carottes : Préchauffez le four à 80°C (th. 2/3). Epluchez les carottes. Coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et faites sécher au four pendant 2 h minimum ? Assaisonnez de sel et poivre.

Le râble de lapin : Parez et désossez les râbles de lapin. Préparez 4 grands morceaux de film alimentaire, disposés 2 par 2 étalés sur votre plan de travail. Etalez dessus 1 grande feuille lavée et séchée de laitue verte. Puis posez le râble désossé. Salez et poivrez la chair. Badigeonnez-la ensuite au pinceau avec un peu de blanc d'œuf. Reposez les rognons au centre sur chaque râble.

La farce aux feuilles de laitue : Dans un mixer, mettez la chair de lapin. Mixez jusqu'à l'obtention d'une boule de viande, ajoutez les blancs d'œuf, mixez à nouveau, ajoutez ensuite la crème liquide, mixez à nouveau, puis ajoutez pour finir les feuilles de laitue lavées et séchées, la ciboulette, sel et poivre. Mixez bien le tout. Remplissez une poche à douille avec la farce, et dressez sur les râbles de lapin. Refermez les râbles avec les panoufles du lapin. Façonnez ensuite les ballotines, en roulant les râbles et en les serrant bien à l'aide du film alimentaire. Fermez les extrémités en faisant un nœud, vous pouvez aussi ajouter un morceau de ficelle. Faites chauffer un grand volume d'eau, et portez à frémissements. Prolongez-y les ballotines de lapin, et laissez pocher à frémissements pendant 20mn. Egouttez, enlevez le film, et tranchez.

Le fond blanc de lapin : Rincez bien les os de lapin sous l'eau froide, et égouttez. Mettez le tout ensuite dans une grande casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition, et laissez frémir quelques minutes, en écumant si besoin. Egouttez ensuite les os de lapin, rincez bien. Videz aussi la casserole, rincez-la bien. Replacez les os dans la casserole, mouillez à hauteur avec de l'eau froide. Portez à ébullition. Epluchez les légumes de la garniture aromatique, coupez-les en morceaux. Ajoutez le tout dans le fond blanc, ainsi que le poivre, une pincée de gros sel, le bouquet garni, les clous de girofle. Laissez cuire le fond à faible ébullition sur feu doux, pendant 1 h. Passez ensuite le fond au chinois.

La purée de petits pois à la menthe : Ecossez les petits pois. Epluchez l'échalote, et émincez-la. Dans une casserole, faites chauffer 15g de beurre. Ajoutez l'échalote, enrobez bien. Puis ajoutez les petits pois, les feuilles de menthe, et mouillez avec le fond blanc. Portez à ébullition, et laissez cuire 10mn. Passez le tout au thermomix avec la crème liquide, assaisonnez, et réservez.

La cocotte de petits pois : Ecossez les petits pois. Epluchez les petits oignons. Coupez la poitrine fumée en petits lardons très fins. Emincez les feuilles de laitue finement. Rincez bien sous l'eau froide le citron confit, séchez-le puis coupez-le en petits morceaux. Faites chauffer une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez les petits oignons blancs et les lardons. Enrobez bien, puis ajoutez les petits pois, le fond blanc de lapin, le citron confit, et laissez cuire 10mn. Ajoutez la laitue coupée, salez et poivrez. réservez.

L'émulsion de petits pois : Faites chauffer dans une casserole le lait avec la crème et la bâton de réglisse. Couvrez et laissez infuser 1h. Filtrez et faites chauffer à nouveau. Ajoutez le fond blanc de lapin, puis la purée de petits pois. Rectifiez l'assaisonnement. Au moment du dressage, émulsionnez avec un mixer plongeant et recueillez l'écume.

Dressage : Sur l'assiette, dressez un morceau de laitue verte, bien taillée. Déposez dedans la cocotte de petits pois au citron confit. Au centre de l'assiette, posez un morceau du râble farci entouré d'un brin de ciboulette. Faites ensuite sur le devant une larme de purée de petits pois. Ajoutez une sommité de menthe, et quelques petits pois débarrassés de leur peau. Dressez l'écume à la réglisse. Ajoutez quelques chips de carottes sur l'ensemble, et faites 3 points de balsamix.

Les conseils de Sandrine :

Une belle recette pour mettre en valeur ces râbles de lapin Carré de Bœuf de très bonne qualité, avec une chair très moelleuse. Une déclinaison autour des petits pois à la française, en jouant sur les textures et saveurs. Le temps de cuisson des râbles dépendra de leur poids bien évidemment. Et retrouvez-moi sur mon blog <http://latabledesandrine.com>