

Lapin ^{Lapin} à la moutarde



1h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

1h

CUISON

0

REPOS

475

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le lapin à la moutarde

1.2 kg **Lapin**
8 c. à soupe **Moutarde ancienne**
1 **Oignon(s)**
1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
50 cl **Vin blanc**
1 **Bouquet garni**
4 c. à soupe **Farine**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du lapin à la moutarde

- 1 Eplucher et émincer l'oignon et l'échalote.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Découper le lapin en morceaux.
- 4 Assaisonner le lapin de sel et de poivre.
- 5 Badigeonner le lapin de moutarde.
- 6 Il ne faut pas hésiter sur la quantité de moutarde car celle-ci perd de sa force à la cuisson.
- 7 Fariner les morceaux de lapin avec une partie de la farine.
- 8 Les morceaux de lapin ne doivent être que très légèrement farinés.

Étape 2

Cuisson du lapin à la moutarde

- 1 Mettre l'huile dans un faitout, le faire chauffer sur feu moyen.
- 2 Faire revenir pendant quelques minutes les morceaux de lapin dans le faitout afin qu'ils colorent légèrement.
- 3 Enlever les morceaux de lapin du faitout, les réserver.

- 4 Verser l'ail, l'oignon et l'échalote dans le faitout, les faire suer sur feu doux pendant quelques minutes.
- 5 Remettre les morceaux de lapin dans le faitout, verser le vin blanc.
- 6 Ajouter le bouquet garni.
- 7 Faire cuire sur feu doux et à couvert pendant environ 45 minutes.
- 8 Remuer de temps en temps et vérifier que la viande n'attache pas. Si c'est le cas, baisser le feu et ajouter un petit peu d'eau ou de bouillon.
- 9 Enlever ensuite les morceaux de lapin, les réserver au chaud.
- 10 Oter le bouquet garni du faitout.
- 11 Lier la sauce avec le reste de farine en remuant bien avec un fouet.
- 12 Goûter la sauce, si elle ne paraît pas assez relevée il est possible d'ajouter une ou deux cuillères de moutarde.

Étape 3

Dressage

- 1 Oter le faitout du feu, répartir les morceaux de lapin dans des assiettes de dressage.
- 2 Napper les morceaux de lapin de sauce à la moutarde, servir le plat accompagné de riz.