

Lapin

Fricassée de lapin aux carottes


55 min 25 min 30 min
0
517

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation du lapin

- 1 Vider le lapin de ses abats en les réservant.
- 2 A l'aide de ciseaux, découper le lapin et ôter les morceaux de gras à l'intérieur.
- 3 Poser les abats et les morceaux du lapin dans un plat recouvert de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Ôter les extrémités de la carotte et l'éplucher à l'aide d'un économe.
- 2 Peler les échalotes.
- 3 Éplucher la racine de gingembre.
- 4 Peler la gousse d'ail, la fendre en deux et ôter le germe.
- 5 Couper la carotte en trois dans la largeur puis en deux dans la longueur. A l'aide d'un couteau, arrondir légèrement ces tronçons. Conserver les chutes de carotte pour la sauce. Réserver les morceaux arrondis dans un bol.
- 6 Émincer finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur et réserver.

Ingrédients
pour **6** personnes

1.2 kg **Lapin**
100 g **Lardon(s)**
5 **Carotte(s)**
1 litre(s) **Jus de carotte**
3 **Echalote(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Gingembre frais**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
5 g **Beurre**

- 7 Avec une râpe fine, râper l'équivalent d'une cuillère à soupe de gingembre.
- 8 Râper l'écorce du citron sans atteindre sa peau blanche. Réserver dans un ramequin avec le gingembre.
- 9 Mixer à l'aide d'un mixeur la gousse d'ail.
- 10 Ajouter les parures de carotte réservés pour la sauce et mixer à nouveau.
- 11 Transvaser la mixture d'ail et de carotte dans un bol à l'aide d'une spatule. Réserver.

Étape 3

Cuisson du lapin

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive à forte température dans une cocotte.
- 2 Sortir le lapin du réfrigérateur et l'assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Attendre le dernier moment pour assaisonner les viandes en sel car il a pour propriété de cuire légèrement les aliments et de leur faire perdre de l'eau.
- 4 Saisir les morceaux de lapin et les abats dans l'huile chaude.
- 5 Faire revenir les morceaux bien à plat dans la cocotte pour une cuisson régulière. Utiliser une pince pour retourner la viande.
- 6 Ajouter une noisette de beurre.
- 7 Enlever les abats et réserver dans une assiette.
- 8 Quand les morceaux de lapin sont dorés à point, les retirer et réserver dans une assiette.
- 9 Vider la graisse de la cocotte dans un récipient et la remettre au feu.
- 10 Verser les lardons dans la cocotte.
- 11 Ajouter les échalotes et les carottes mixées. Remuer énergiquement pour que les aliments ne collent pas à la cocotte.
- 12 Ajouter le gingembre et le citron vert. Mélanger encore avant d'ajouter les morceaux de carotte. Laisser suer les ingrédients.
- 13 Ajouter une noisette de beurre et décoller les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule en bois.
- 14 Remettre les morceaux de lapin dans la casserole. Bien mélanger.
- 15 Couvrir à mi-hauteur avec du jus de carottes, décoller les sucs et couvrir pendant 3 minutes environ.
- 16 Découvrir, bien mélanger les ingrédients et ajouter encore un peu de jus de carotte. Laisser cuire 3 minutes environ.
- 17 Répéter l'opération 5 fois à fin de terminer la cuisson du lapin et pour qu'il s'imprègne bien du jus de carottes.

Étape 4

Dressage

Dans une assiette de service, dresser quelques

1 morceaux de lapins et de carotte. Arroser de sauce.