Christophe Beaufront

Lapin

Croustillants de lapin à la compote de tomate et d'abricot aux amandes et safran

2h40	1h	1h40	0	560
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du lapin et de la garniture

1. Découper le lapin à l'aide d'un couteau de cuisine.
2. Retirer le foie et les rognons.
3. Garder les abats pour réaliser une salade de rognons et de foie déglacés au vinaigre de xérès, par exemple.
4. Couper le thorax et séparer le râble. Réserver dans une assiette.
5. Tailler grossièrement la carotte préalablement pelée.
6. Tailler en quatre l'oignon préalablement pelé.
7. Ôter les extrémités du citron et le couper en quatre.
8. Retirer les premières feuilles de la tête d'ail jusqu'à voir apparaître les gousses et la couper en deux dans le sens de l'épaisseur.
9. Réserver les ingrédients dans une assiette.
10. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif.
11. Saler et poivrer généreusement les morceaux de lapin.
12. Parsemer de thym.
13. Faire dorer la viande, sauf le râble et la tête, dans la cocotte à feu vif.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les croustillants

- 1 **Lapin**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 50 g **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Citron(s)**
- 1 **Thym**
- 1 **Poivre**
- 1 **Fenouil(s)**
- 1 **Graines de coriandre**
- 1 **Sel**
- 1 **Huile d'olive**
- 6 **Feuille de pâte filo**
- 1 **Coriandre**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la compote

- 100 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
- 100 g **Abricot(s) au sirop**
- 100 g **Abricot sec**

14 Ajouter les autres ingrédients.

15 Attention à ne pas trop colorer la peau du citron car cela donnerait de l'amertume au plat.

16 Colorer les morceaux de lapin sur toutes les faces en les retournant.

17 Ajouter les graines de coriandre, le fenouil et le poivre concassé.

18 Ne pas trop colorer le lapin pour ne pas le dessécher.

19 Ajouter le râble dans la cocotte.

20 Lorsque la viande est bien dorée, déglacer avec le vin blanc.

21 Ajouter le bouillon, la tête du lapin et quelques parures.

22 Laisser l'ébullition reprendre puis enlever la cocotte du feu.

23 Couvrir la cocotte et l'enfourner pendant 1h30 à 150°C (th5).

Étape 2

Préparation de la compote

1 Eplucher et émincer finement l'oignon.

2 Émincer les abricots secs en fines lamelles. Réserver.

3 Émincer les abricots au sirop en lanières. Réserver.

4 Tailler les tomates pelées en dés.

5 A feu moyen, faire chauffer un filet d'huile dans une casserole.

6 L'huile ne doit pas être excessivement chaude car cela brûlerait les amandes effilées.

7 Ajouter les amandes effilées dans la casserole et remuer à l'aide d'une cuillère pour les colorer uniformément.

8 Ajouter les oignons et laisser suer sans coloration.

9 Incorporer le piment, le safran, les abricots et la tomate.

10 Saler, poivrer, ajouter l'eau et laisser compoter quelques minutes à feu doux.

Étape 3

Desossage du lapin et préparation de la sauce

1 Déposer les morceaux de lapin dans un plat.

2 Filtrer le jus de cuisson du lapin à l'aide d'une passoire dans une casserole.

3 Faire réduire la sauce à feu moyen à petits bouillons.

4 Désosser le lapin en émiettant la chair à l'aide d'une fourchette et d'un couteau d'office.

Étape 4

Préparation des croustillants

1 Plier la pâte filo en deux dans le sens de la longueur.

2 Déposer un peu de compote au milieu de la pâte.

3 Disposer quelques morceaux de lapin sur la compote puis replier la pâte pour former un petit rouleau.

50 g **Amande(s) effilée(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Safran**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

10 cl **Vin blanc**
25 cl **Bouillon de bœuf**

4. Éviter les os dans la préparation pour ne pas percer les pâtes filo.

Étape 5

Cuisson des croustillants

1. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans un poêle.
2. Quand l'huile est chaude, déposer les croustillants et les laisser colorer sur toutes leurs faces à feu très vif.
3. Démarrer la cuisson sur le point de jonction de la pâte pour bien la souder et éviter que le rouleau ne s'ouvre.
4. Les disposer dans un plat et enfourner à 215°C (th7) pendant 3 à 4 minutes.

Étape 6

Dressage

1. Sortir les croustillants du four et les couper en biseau. Poser une moitié couchée et l'autre debout sur une assiette.
2. Verser un peu de sauce à l'intérieur du croustillant pour parfumer le lapin et un filet sur l'assiette.
3. Parsemer de quelques feuilles de coriandre fraîche.