

Lapin

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


2h40

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

1h40

CUISSON

0

REPOS

560

CALORIES

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

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.

- 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).

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**

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.

- 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.