



A base de viande

Terrine légère de lapin



14h30 **30 min** **2h** **12h** **362**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Lapin

1.5 kg **Lapin**
30 cl **Vin blanc**
40 cl **Eau**
2 feuille(s) **Laurier**
2 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Terrine

10 **Olives noires**
10 **Tomate(s) confite(s)**

Étape 1

Cuisson du lapin

- 1 Découper le lapin en morceaux.
- 2 Les placer dans une sauteuse avec le vin, l'eau, le laurier, le thym, le sel et le poivre.
- 3 Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 2 heures sur feu doux.
- 4 Surveiller de temps en temps, le lapin ne doit jamais être à sec. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- 5 Egoutter les morceaux de lapin et les laisser refroidir à température ambiante.
- 6 Vérifier qu'il reste environ un tiers de jus de cuisson. Si ce n'est pas le cas, compléter la quantité avec de l'eau et redonner un petit bouillon sur feu doux.

Étape 2

Préparation de la terrine

- 1 Effiloche la viande avec les doigts en veillant à ne laisser aucun petit os.
- 2 Couper les olives en rondelles et hacher grossièrement les tomates confites au couteau.

- 3 Dans un saladier, mélanger la viande de lapin, les tomates, les olives et le jus de cuisson.
- 4 Transvaser la préparation dans la terrine en tassant un peu.
- 5 Réserver une nuit au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

- 1 Démouler la terrine en passant un couteau fin tout autour.
- 2 Trancher la terrine et servir bien frais.