

Entrées chaudes à la viande

Epaule de lapin confite, salade de betteraves et mâche


1h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

286

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour
l'épaule de lapin confite**

4 **Epaule(s) de lapin**
 50 cl **Huile d'olive**
 4 **Gousse(s) d'ail**
 2 branche(s) **Thym**
 2 feuille(s) **Laurier**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

**Ingrédients pour la
salade de betteraves et
mâche**

100 g **Mâche**
 2 **Betterave(s) rouges(s)
cuite(s)**
 1 **Echalote(s)**
 3 c. à soupe **Huile
d'arachide**
 1 c. à café **Moutarde**
 1 c. à soupe **Vinaigre de
Xérès**

Étape 1

Préparation des épaules

- 1 Assaisonner les épaules de lapin de fleur de sel et de poivre sur les deux faces.
- 2 Déposer les épaules dans une casserole avec le thym, le laurier et l'ail en chemise.
- 3 Immerger les épaules de lapin dans l'huile d'olive.
- 4 Cette huile d'olive pourra être récupérée pour d'autres recettes.
- 5 Faire chauffer l'huile à feu vif puis baisser à feu très doux et laisser cuire pendant 1 heure.
- 6 Plus la cuisson sera lente, plus les épaules seront moelleuses.
- 7 Retourner les épaules au bout de 15 minutes de cuisson.
- 8 Arroser régulièrement les épaules avec l'huile d'olive pour une cuisson uniforme.
- 9 Retourner la viande 2-3 fois pendant l'heure de cuisson.
- 10 En fin de cuisson, la chair doit se détacher très facilement.

Étape 2

Préparation de la salade de betterave

- 1 Placer une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail pour le protéger des tâches de jus de betterave.
- 2 Couper la betterave en tranche. Réserver trois tranches par personne. Réserver une moitié entière.
- 3 Le jus de citron efface les tâches de betterave des doigts.
- 4 Tailler dans la moitié de betterave un carré par personne.
- 5 Préparer une vinaigrette avec de l'huile d'arachide, du vinaigre de xérès et de la moutarde.
- 6 Procéder à la réalisation du montage de la salade en superposant 3 couches alternatives de betterave et de mâche. Commencer par une base de betterave, arroser à chaque fois la mâche de vinaigrette. Terminer par un bouquet de mâche.
- 7 Eplucher et ciseler finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer avec précaution la salade de betterave dans l'assiette.
- 2 Placer le carré de betterave, qui servira de support pour le lapin, dans l'assiette. Poser l'épaule de lapin.
- 3 Parsemer d'échalote ciselée.
- 4 Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.
- 5 Décorer avec une feuille de laurier et un trait d'huile d'olive.