

Lapin au cidre et aux champignons

Ce plat en cocotte est parfait pour un déjeuner automnal. En plus, le lapin est excellent pour la santé de toute la famille. Bon appétit !



Facile

Moyen
Pour 4 personnesPréparation : 15 mn
Cuisson : 1 h 5

Ingrédients

1 lapin (de 1,2 kg)
300 g de champignons de Paris
75 cl de cidre brut
2 échalotes
100 g de lardons fumés
40 g de beurre 1/2 sel
1 branche de thym
2 feuilles de laurier
1 branche de romarin
2 cuill. à soupe d'huile de pépins de raisin
fleur de sel, sel, poivre

Recette

Couper le lapin en morceaux. Blanchir les lardons. Nettoyer et couper les

champignons en quatre. Éplucher, laver et hacher finement les échalotes.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir les morceaux de lapin jusqu'à coloration. Réserver.

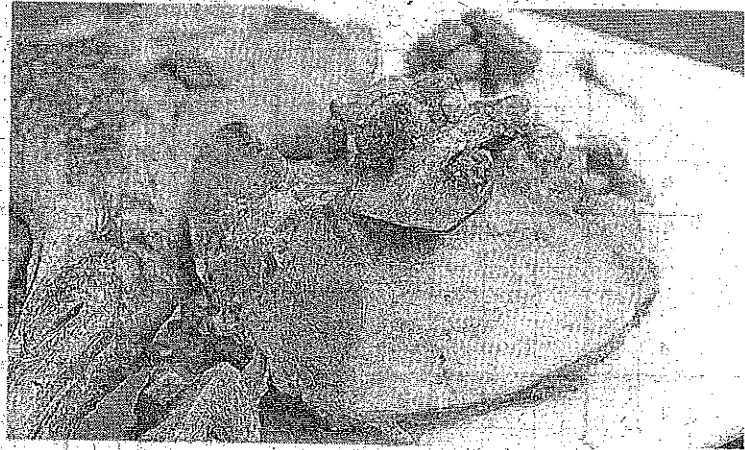
- Dans cette même cocotte, faire fondre le beurre, ajouter les champignons, puis, les échalotes. Déposer les lardons, les morceaux de lapin puis les herbes aromatiques (thym, laurier et romarin). Mélanger et assaisonner. Verser le cidre, couvrir et faire mijoter 45 minutes à 1 heure à feu doux (ou au four à 180 °C (th.6) Servir !

B.A.BA du chef

Des pommes (Reinettes), cuites au four ou poêlées peuvent également accompagner ce plat, ou des pommes de terre que l'on ajoutera au bout de 30 minutes de cuisson.

Bien être

Au même titre que les autres viandes blanches (poulet, dinde, veau...), le



Une heure de cuisson en cocotte et c'est prêt !

lapin est considéré comme une viande maigre (entre 5 à 10 % de lipides). Le lapin est aussi une source non négligeable d'oméga 3, ce qui s'avère être un allier idéal dans la lutte contre le cholestérol et le renouvellement des

cellules. C'est une viande saine idéale pour toute la famille.

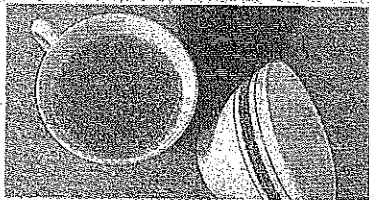
En association avec les

Cercles
Culinaires
DE FRANCE

Le produit : le cidre

Avant d'entrer dans le détail, révisons nos classiques : les doux (en dessous de 3°) sont parfaits pour les desserts avec leur teneur en sucre soutenue et un net goût de pomme ; les bruts (entre 3 et 5°) traditionnellement amis des crêpes et galettes ; les cidres secs qui sont les plus alcoolisés - 6,6° - et les demi-secs ; les cidres bouchés, fermiers, etc. Sans oublier le cidre d'automne encore plus doux que le doux, plus proche d'un jus de pomme que d'un cidre.

En cuisiné, le cidre apporte de l'acidulé, de l'acidité. Idéal avec de la volaille, des Saint-Jacques... On l'utilise sirupeux en réduction, en déglacage



Philippe Renaud

ou frais au dernier moment pour apporter de la fraîcheur et du pétillant. Et Sylvain Guillemot de l'Auberge du Pont d'Acigné, près de Rennes, ne se fait pas prier pour proposer le cidre, en écume, agrémenté de cocos de Paimpol, de menthe et de bettèraves !

Olivier MARIE.

Les vins à boire avec la recette



Les cuissons en milieu humide sont particulièrement adaptées au lapin dont la chair tendre, moelleuse et délicate peut, si on n'y prend garde, devenir sèche et filandreuse. C'est pourquoi ce type de cuisson a donné lieu à de multiples apprêts, dont le plus connu est le civet.

Dans la recette ici proposée, l'élément liquide est le cidre qui va apporter ses odeurs caractéristiques mais aussi donner au plat une dimension acidulée, dont la sucrosité dépendra du cidre choisi. Le premier accord auquel on pense est bien sûr le cidre lui-même que l'on choisira le plus brut

possible pour éviter de trop renforcer la sucrosité, sauf si on est amateur cuisine sucrée.

En dehors de ce mariage éviter les amateurs de douceur apprécieront un Rosé d'Anjou, souvent d'été, dont les arômes valoriseront l'aspect sylvestre de la préparation. Ceux qui souhaitent plus de vivacité adoreront un Blanc de l'Étoile, à l'acidité soutenue et dont les senteurs respecteront l'ensemble de ceux développés dans le plat.

Maurice CHASSIN.

Prix : Cidre brut 2 à 6 € ; Rosé d'Anjou 2,5 à 5 € ; Étoile 7 à 12 €