



RABLE DE LAPIN A BASSE TEMPERATURE, ESPUMA DE FOIE GRAS/POMME
RECETTE ECRITE PAR SION EVANS



Film -Désosser le râble de lapin, assaisonner à l'huile de farigoule et fleur de sel, le rouler dans du film alimentaire.

Thermomix -Pocher 200g de foie gras dans 300ml de jus de pommes, assaisonner avec du sel de Guérande, 1 pincée de sucre, mixer avec un yaourt nature, passer, laisser refroidir et mettre dans un siphon chargé au gaz N2O (2 cartouches) et réserver.

Mandoline -Couper les rubans de carottes anciennes, mettre dans un bac plastique avec du vinaigre de cidre BIO, huile de macadamia BIO, carvi, sel de Guérande, 1 pincée de sucre et noix de muscade.

A réaliser 48H à l'avance

Couteau -Emincer finement le chou rouge et oignons rouge, laisser macérer dans du vin chaud (syrah, cannelle, clou de girofle, genièvre, sucre, sel de Guérande, zestes d'orange) et vinaigre blanc.
-Laisser imprégner pendant 48H minimum, ensuite mixer, passer et présenter dans des seringues de 5ml. Réserver.

Four -Mettre les rouleaux de râbles au four à 100°C vapeur ou 120°C au sec pendant 12 à 15 minutes, cela dépendra de la taille du râble.

Assiette -Dresser l'assiette : rubans de carottes disposer avec de la hauteur en bas à gauche de l'assiette, ouvrir le film du lapin avec une paire de ciseaux en récupérant le jus de cuisson que vous réserver au fond d'une tasse puis siphonner l'espuma de foie gras/pomme au-dessus. Placer la seringue de chou rouge sur l'assiette à droite, placer le râble au centre de l'assiette, transpercer le avec une petite branche de thym et enflammer le thym, servir immédiatement !

La cuisine de Mercotte
Essais, réalisations et recettes au quotidien!

