Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

LAPIN EN MORCEAUX, SAUCE AU PORTO, À LA CARDAMOME

pour 4 personnes

1/2 lapin en mcx c'est à dire sans le râble - 1 carotte - 1 oignon - 1 branche de céleri - 3 càs d'huile d'olive - 2 gousses d'ail hachées - 2 càs de miel - 20cl porto rouge - 1 càs de fond de veau soit en gelée soit en poudre - 1 bouquet garni : thym, laurier, persil - 4g cardamome verte en gousses -

Garniture : 4 carottes - 50g beurre - 1 càc sucre - le jus d'1/2 citron - sel - poivre -

Préchauffer le four à 150° (th.5).

Eplucher et émincer la carotte, l'oignon et la branche de céleri. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y colorer les morceaux de lapin sur toutes les faces. Saler, poivrer, dégraisser avec un peu d'eau puis ajouter les légumes émincés ainsi que l'ail. Laisser suer 5 minutes. Ajouter le miel, laisser cuire 5 minutes puis ajouter le porto rouge, le fond de veau, le bouquet garni et la cardamome. Couvrir la cocotte et la glisser dans le four. Cuire 1h30 en vérifiant la cuisson (la viande doit être tendre) à l'aide d'un couteau.

Une 1/2 heure avant la fin de la cuisson éplucher les carottes de la garniture et les couper en bâtonnets. Les faire revenir dans une poêle avec le beurre et le sucre. Couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à totale évaporation. Remuer régulièrement.

Sortir la cocotte du four, ajouter le jus de citron, remuer. Servir.