

*Lapin*

Râble de lapin farci



2h05 **1h30** **35 min** **0** **566**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le râble de lapin farci

1 kg **Râble(s) de lapin**
1 branche(s) **Basilic**
2 branche(s) **Romarin**
1 **Oignon(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
5 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Pomme(s) de terre**
1 **Carotte(s)**
10 cl **Vin blanc**
50 cl **Fond brun de veau**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du lapin

- 1 Retirer les rognons et le gras du râble, les réserver.
- 2 Avec un couteau, inciser le long de la colonne vertébrale et détacher les filets.
- 3 Retourner le râble et renouveler l'opération pour ne plus laisser que l'os d'un côté et la viande d'un autre. Réserver la colonne.
- 4 Dégraisser délicatement les rognons puis réserver les rognons et le gras avec l'os.
- 5 Couper la viande en petits dés, réserver dans un bol. Filmer, et réserver au frais pendant 30 minutes.
- 6 Retirer les rognons et le gras du deuxième râble.
- 7 Inciser le long de la colonne vertébrale et décoller les petits filets.
- 8 Dégager l'os des vertèbres, puis détacher la viande de la colonne vertébrale en grattant autour de l'os de chaque côté.
- 9 La viande ne tient plus que le long du dos, inciser à un bout et tirer sur la viande pour la détacher complètement de l'os.
- 10 Dégraisser les rognons, et réunir les rognons, la graisse

et les os des deux râbles.

- 11 Parer les panoufles, les parties fines, du râble désossé et tailler une des parures pour recouvrir la jointure au centre du râble.
- 12 Replier les panoufles sur le gros des râbles, puis réserver la viande.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Sortir les dés de lapin du réfrigérateur.
- 2 Effeuille et ciseler le basilic, l'ajouter aux dés de viande. Saler et poivrer.
- 3 Clarifier les oeufs, réserver blanc et jaune dans deux bols différents.
- 4 Mixer finement le lapin au basilic dans un robot.
- 5 Ajouter les blancs tout en mixant pour bien homogénéiser.
- 6 Ajouter la crème quand les blancs sont bien incorporés, mixeur toujours en marche. Débarrasser dans un bol.

Étape 3

Préparation du râble farci

- 1 Préchauffer le four à 180°C(Th.6).
- 2 Couper une pomme de terre en fines tranches. Les réserver dans l'eau froide.
- 3 Couper les rognons en deux, les réserver.
- 4 Déplier le râble, bien étirer les panoufles.
- 5 Répartir la farce au centre à l'aide d'une cuillère.
- 6 Disposer la moitié des rognons en ligne au centre de la farce, les recouvrir de farce.
- 7 Rabattre les petits filets sur la farce, saler et poivrer les panoufles puis les replier à leur tour.
- 8 Avec la cuillère, tasser un peu la farce dans le lapin à chaque extrémité.
- 9 Egoutter les tranches de pomme de terre, en plaquer une à chaque extrémité du râble.
- 10 Ficeler soigneusement le râble comme un roti, sans oublier de bloquer les pommes de terre.
- 11 Huiler un plat allant au four, déposer le râble farci et bien le tourner dans l'huile pour l'imprégner partout. Ajouter un dernier filet d'huile.
- 12 Effeuille le romarin sur le râble puis enfourner pendant 35 minutes.
- 13 Retourner et arroser le râble deux ou trois fois pendant la cuisson.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Peler une carotte et couper les extrémités.
- 2 Eplucher l'oignon.

- 3 Tailler la carotte en paysanne. Réserver les dés.
- 4 Emincer l'oignon, ajouter les demi-rondelles aux carottes.
- 5 Poser une casserole sur feu vif, y faire chauffer la graisse des râbles.
- 6 Ajouter les os cassés en morceaux et les faire colorer en les remuant avec une spatule en bois.
- 7 Baisser le feu, et lorsque les os ont doré, ajouter les carottes et les oignons, bien remuer.
- 8 Ajouter enfin les rognons, remuer puis laisser compoter.
- 9 Augmenter à nouveau le feu et déglacer avec le vin blanc.
- 10 Effeuille le romarin, saler, poivrer et mélanger.
- 11 Mouiller à hauteur avec le fond de veau et laisser frémir 30 minutes en mélangeant régulièrement.
- 12 Baisser sur feu très doux et écumer la sauce.
- 13 Passer la sauce au chinois dans une casserole.
- 14 Remuer un peu et réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir le lapin du four et retirer la ficelle et les lamelles de pomme de terre.
- 2 Couper le râble en tranches épaisses.
- 3 Comme accompagnement, servir un écrasé de pomme de terre à l'huile d'olive moulu dans un emporte pièce.
- 4 Verser un peu de sauce au fond de l'assiette, puis disposer les tranches de lapin et décorer d'un peu de romarin.