

Entrées chaudes à la viande

Filets de lapin panés aux arachides, pulpe de potiron et feuilles de cresson



1h05 **45 min** **20 min** **0** **474**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du lapin

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, désosser les râbles de lapin en longeant l'os pour détacher la chair. Ôter les panoufles (parties très fines des râbles), les garder pour une autre préparation. Réserver l'os.
- 2 Réaliser quelques incisions sur les nerfs des râbles pour une meilleure cuisson. Réserver les filets de lapin sur une assiette.
- 3 Verser les arachides sur une planche à découper, les concasser grossièrement avec un couteau éminceur. Réserver dans une assiette.
- 4 Assaisonner légèrement les filets de lapin sur les deux faces avec du sel et du poivre.
- 5 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les râbles de moutarde sur les deux faces. Paner les râbles avec les arachides concassées en appuyant pour que cela adhère. Réserver sur une assiette.

Étape 2

Préparation de la purée de potiron

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les filets de lapin panés

2 **Râble(s) de lapin**
70 g **Cacahuète(s)**
40 g **Moutarde**
2 c. à soupe **Huile
d'arachide**
20 g **Beurre**
4 cl **Vinaigre de cidre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la pulpe de potiron

300 g **Potiron(s)**
30 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

- 1 Avec un couteau éminceur, peler le potiron. Le tailler en petits dés pour une cuisson rapide.
- 2 Faire chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'arachide. Lorsque l'huile est chaude, faire dorer l'os du râble du lapin sur feu vif.
- 3 Ajouter les dés du potiron et les faire suer. Saler, poivrer et mouiller avec de l'eau à hauteur. Mélanger et laisser cuire pendant une dizaine de minutes.
- 4 Vérifier la cuisson du potiron en plantant la lame d'un couteau : si la lame rentre facilement, c'est cuit.
- 5 Ôter la sauteuse du feu. Egoutter les dés de potiron dans une passoire disposée au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus de cuisson.
- 6 Ôter l'os, verser les dés de potiron dans le bol du mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis ajouter quelques morceaux de beurre. Mixer de nouveau.
- 7 Juger de la consistance : rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, ajouter du jus de cuisson si besoin. Mixer une dernière fois avant de débarrasser la purée dans une casserole.

50 g **Cresson**
1 **Poivre**

Étape 3

Cuisson du lapin

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'arachide. Lorsque la poêle est chaude, déposer les filets de lapin panés.
- 2 Lorsque les cacahuètes blondissent, retourner les filets de lapin et ajouter du beurre. Arroser le lapin de beurre fondu avec une cuillère à soupe.
- 3 Si certaines arachides colorent trop vite, les débarrasser de la poêle car elles risquent d'avoir mauvais goût.
- 4 Après 4 à 5 minutes de cuisson, débarrasser les râbles de lapin sur une grille. Eteindre le feu et déglacer la poêle avec du vinaigre de cidre. Poivrer puis ôter la poêle de la plaque. Mettre la purée à réchauffer sur feu moyen.

Étape 4

Dressage

- 1 Ôter la purée du feu. Avec une cuillère à soupe, dessiner un trait de purée sur une assiette. Découper le lapin en biseau et le déposer sur l'assiette.
- 2 Dans un bol, assaisonner la salade de cresson avec du poivre, puis verser le jus de cuisson avec les arachides. Mélanger, disposer sur l'assiette à côté du lapin et servir.