

RABLE DE LAPIN FARCI, SAUCE AUX TROIS MOUTARDES



Ingrédients : (pour 6 personnes)

2 râbles désossés avec la panoufle
2 cuisses de lapin
6 olives noires
4 tomates séchées
2 c. à soupe de persil haché
sel, poivre

Sauce :

1 c. à soupe de moutarde gros grains
1 c. à s. de moutarde forte
1/2 c. à s. de moutarde provençale (Maille)
2 dl de bouillon de légumes ou viande

Mise en place

Couper les râbles en deux parties.

Désosser les cuisses et couper la chair en petits cubes.

Emincer les olives et les tomates séchées. Ciseler le persil. Mélanger le tout à la chair des cuisses de lapin. Vérifier l'assaisonnement.

Saler et poivrer les râbles et répartir la farce. Rouler serré et envelopper de papier film puis de papier alu.

Cuire 30 minutes les os des cuisses dans l'eau salée. Les retirer.

Prélever 2 dl de l'eau de cuisson (ou du bouillon cube) et laisser réduire de moitié. Assaisonner avec la moutarde forte, la moutarde gros grains et la moutarde provençale.

Cuisson :

Pocher les rouleaux de lapin 20 minutes dans l'eau frémissante. Température à cœur 62°. Laisser en attente dans le liquide.