

# LAPIN AUX FRUITS SECS EN DEUX FAÇONS, BOULGOUR AUX PIGNONS ET LÉGUMES ASSORTIS

(Recette de François Junod)

## INGRÉDIENTS (6PERSONNES):

### Atriaux:

- 2 cuisses de lapin désossées
- 50 gr de foie de lapin
- 2 rognons de lapin
- 40 gr de graisse entourant les rognons
- 30 gr échalotes ciselées
- 20 gr poireaux émincés
- 15 gr de pistaches torréfiées nature et hachées au couteau
- 45 gr d'abricots secs émincés au couteau
- sel, poivre, mél. 4 épices, piment Espelette
- 200g de crépine (Coiffe) de porc dégorgée longuement à l'eau froide

### Filets de lapin:

- 6 filets de lapins
- 12 feuilles de choux Paks Choï
- Huile de pistache
- Pistaches concassées
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin, ras el hanout, piment d'Espelette
- Fleur de sel

### Jus de lapin aux abricots secs et pistache:

- Parures et os de lapin coupés en petits morceaux
- 1 carotte, 1 oignon, épluchés et coupés en petits dés
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1cuillère à café de farine
- 1cuillère à soupe de **vin cuit**
- 1dl de vin blanc
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle

Finitions:

- 1 échalote émincée
- 1 bonne pincée de Ras el hanout
- Abricots secs émincés
- Pistaches torréfiées concassées

### Boulgour et garniture légumes:

- **150gr de Boulgour**
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de Pignons de pin grillés
- 1 Mini-courgettes en rondelles
- 2 Mini-pâtisseries jaunes en quartiers
- 6 Tomates cocktail grappe
- 6 Mini-navets épluchés
- 6 Mini Carottes épluchées
- Pois mange-tout
- Fèves

## PRÉPARATION:

### Atriaux:

Passer au hachoir (grille moyenne) la viande de lapin, les foies, les rognons et la graisse. Faire suer les échalotes et les poireaux émincés avec un filet d'huile d'olive, étuver quelques instants à couvert. Débarrasser et refroidir.

Dans un saladier réunir la chair de lapin hachée et le mélange échalotes-poireaux.  
Ajouter les pistaches et les abricots, une bonne pincée de mélange 4 épices et assaisonner.  
Mélanger votre farce à l'aide d'une spatule en bois et façonner 6 boulettes de 50 grammes environ.

Egoutter la crépine de porc (on peut même l'essorer délicatement) et y envelopper vos atrieux.  
Au dernier moment, rôtir délicatement vos atrieux dans une poêle avec un peu d'huile. Attention, une trop forte température ferait « éclater la crépine ». Ajouter une noix de beurre frais et terminer la cuisson en arrosant de beurre moussieux.

#### **Filets de lapin:**

Blanchir les feuilles de Paks Choï à l'eau bouillante salée puis les rafraîchir. Égoutter et sécher dans un linge.

Réaliser une marinade avec 1 cuillère à soupe d'huile de pistaches, une d'huile d'olive, 1 cuillère à café de poudre de pistaches, une pincée de piment d'Espelette, une pincée de sel et du poivre du moulin. En badigeonner les filets de lapin à l'aide d'un pinceau.

Étaler deux feuilles de Paks Choï sur un film alimentaire. Y déposer deux filets de lapin "tête-bêche". Rouler dans le film de manière à obtenir un petit ballotin bien serré. À l'aide d'une ficelle refermer les extrémités afin que ce soit bien hermétique. Renouveler l'opération avec les 4 filets restants de façon à obtenir 3 petits ballotins.

Si vous posséder une machine à mettre sous vide, les mettre sous/vide individuellement. Au moment, cuire les ballotines dans un four à vapeur ou dans une casserole d'eau à 70°C pendant 18 minutes.

#### **Jus de lapin aux abricots secs et pistache:**

Faire rôtir les parures de lapin dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les carottes et les oignons, puis le concentré de tomates et faire revenir. Saupoudrer de farine, ajouter la cuillère de vin cuit et mélanger quelques instants. Déglacer avec le vin blanc, mouiller avec de l'eau à hauteur. Ajouter le laurier et le girofle et cuire à petit feu pendant 1h30 environ en écumant souvent, filtrer.

Finition:

Faire suer l'échalote avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le mélange d'épices "Ras el hanout", faire revenir. Mouiller avec le jus de lapin et laisser réduire à consistance (environ de moitié). Filtrer, monter avec une petite noisette de beurre froid et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter au moment les abricots et les pistaches.

#### **Boulgour et garniture légumes:**

Amener à ébullition 3dl d'eau salée, y verser le boulgour et bien mélanger. Lorsque l'ébullition reprend, couvrir et retirer du feu. Laisser gonfler pendant 20 minutes environ.

Cuire à l'eau bouillante les carottes, les navets et les mangetouts. Poêler à l'huile d'olive sans coloration les courgettes et les pâtissons ainsi que les tomates cocktails. Mélanger tous les légumes.

#### **FINITIONS ET DRESSAGE:**

---

Dresser le boulgour dans un cercle. Surmonter avec les légumes et déposer un atrieu par assiette. Trancher et répartir les filets de lapin, terminer avec une cuillère de sauce.