

Lapin

Lapin rôti aux épices douces, fondue de courgettes aux abricots


50 min 30 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

419

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le lapin rôti

1 Lapin
2 Yaourt
1 c. à soupe **Coriandre**
1 c. à soupe **Gingembre en poudre**
1 c. à soupe **Curcuma**
40 g **Abricot sec**
1 Citron(s)
2 Courgette
1 Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation et cuisson du lapin

- 1 Séparer les pattes avant du lapin à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Découper ensuite les deux pattes et enlever les extrémités.
- 3 Rabattre la chair sur l'os vers le bas à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire la même opération avec l'autre patte.
- 5 Enlever le morceau d'os en bas de la cuisse.
- 6 Faire la même opération sur l'autre cuisse.
- 7 Séparer le haut de cuisse de l'autre partie en coupant au niveau de la jointure.
- 8 Répéter la même opération sur l'autre cuisse.
- 9 Désosser l'intérieur de la patte, suivre l'os avec la lame et enlever la chair.
- 10 Ne garder que le morceau de lapin entier.
- 11 Répéter la même opération pour l'autre patte.
- 12 Désosser les râbles en suivant la colonne vertébrale avec la lame du couteau.

- 13 Rouler la chair sur elle-même.
- 14 Recommencer la même opération pour l'autre partie du râble puis le rouler pareillement.
- 15 Recouper les morceaux de cuisse en deux dans le sens de la largeur puis réserver.
- 16 Recouper les râbles en deux dans le sens de la largeur également.
- 17 Mettre les morceaux de viande dans un plat creux et réserver.
- 18 Couper un citron en deux et en extraire le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
- 19 Verser le jus sur le lapin et retourner chaque morceau pour qu'il s'imprègne bien du jus.
- 20 Réserver la viande.
- 21 Mettre le yaourt dans un bol et ajouter le curcuma, la coriandre et le gingembre.
- 22 Mélanger le tout avec un fouet.
- 23 Verser la préparation sur les morceaux de lapin et bien mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 24 Le lapin doit mariner minimum 1 heure avant d'être cuit, le mieux étant de le faire mariner la veille.
- 25 Filmer le plat et le réserver au réfrigérateur.
- 26 Préchauffer un four à 210°C (Th.7).
- 27 Après 1 heure ou une nuit de marinade, sortir le lapin du réfrigérateur.
- 28 Mettre de l'huile d'olive dans un plat allant au four et déposer les morceaux de lapin à l'aide de pinces de cuisine.
- 29 Bien napper avec la marinade et ajouter du sel.
- 30 Enfourner jusqu'à ce que la viande soit cuite mais pas trop, le lapin peut vite devenir sec. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.

Étape 2

Préparation des courgettes

- 1 Couper les courgettes dans le sens de la longueur en réalisant des tranches fines.
- 2 Détailler des lanières puis des dés.
- 3 Réserver sur une assiette.
- 4 Tailler les abricots en dés de même taille que ceux de courgette.
- 5 Réserver dans un bol.
- 6 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 7 Ajouter les courgettes, saler et remuer la poêle.
- 8 Faire poêler rapidement avec une belle coloration.
- 9 Ajouter les abricots quand les dés de courgette sont bien colorés.
- 10 Débarrasser dans une passette au-dessus d'une casserole pour bien faire ressortir l'huile d'olive.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le lapin du four.
- 2 Poser un emporte pièce sur une assiette et tapisser le fond de dés de courgette en tassant avec une cuillère.
- 3 Déposer les morceaux de lapin sur les courgettes à l'aide d'une pince de cuisine.
- 4 Retirer l'emporte pièce et verser un peu de jus de cuisson du lapin tout autour. Servir.