

pique-assiette

Lapin à la moutarde, par Gilles Dupont

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 lapin, découpé en 6 morceaux
- Moutarde, de la bonne, pas en tube !
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1.5 dl de vin blanc
- 1.5 dl de bouillon de légumes
- 1.5 dl de crème
- 1 cs de sauce soja
- 2 brins de thym
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Saler et poivrer les morceaux de lapin.
2. Éplucher et ciseler finement les échalotes.
3. Éplucher les gousses d'ail.
4. Chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une cocotte en fonte.
5. Y faire dorer les morceaux de lapin à feu moyen, puis retirer de la cocotte.
6. Ajouter les échalotes, les faire suer 3 à 4 minutes, puis remettre les morceaux de lapin.
7. Déglacer avec le vin blanc, bien décoller les sucs au fond de la cocotte, puis couvrir 3 minutes.
8. Ajouter le bouillon et les gousses d'ail, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
9. Ajouter la crème et la sauce soja, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
10. Ajouter 3 cs de moutarde et écraser les gousses d'ail cuites ; ainsi elles participeront au velouté de la sauce.
11. Mijoter encore 10 minutes.

Finaliser :

1. Pendant ce temps, effeuiller et hacher le thym ; effeuiller le persil, en hacher l'équivalent d'1 c. à soupe ; hacher l'équivalent d'1 c. à soupe de ciboulette.
2. Ajouter les fines herbes dans la cocotte, bien mélanger, puis servir en compagnie de polenta.

La polenta de Gilles, façon risotto

Porter à ébullition 1.2 l d'eau, saler, puis ajouter 200 g de polenta en pluie ; cuire selon le temps indiqué sur le paquet en remuant souvent ; en fin de cuisson, ajouter 2 cs d'huile d'olive, puis 40 g

de beurre, mélanger vigoureusement, puis ajouter 2 cs de parmesan fraîchement râpé. Mélanger énergiquement, comme pour un risotto, puis servir en compagnie du lapin.

Réussir son lapin : tout est dans la cuisson !

Quand il était petit, Gilles Dupont dégustait le lapin de sa grand-mère piémontaise. Elle le laissait cuire longuement sur son fourneau à bois. «C'était très bon, mais trop cuit !» se souvient-il aujourd'hui. Car le lapin est une viande délicate, qui supporte mal la surcuisson. Si on veut conserver son moelleux, 40 minutes suffisent pour le cuire. Au-delà, il devient sec. Afin de respecter sa chair fragile, on évitera également de le saisir à feu vif, et on le cuira dans une cocotte en fonte, garantissant une chaleur douce et homogène.