

Lapin à la moutarde

Pour 4 personnes, il vous faut :

- 1 kg de viande de lapin
- 50 g de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 verres de vin blanc sec
- 500 g de fèves
- 300 g de champignons
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de lardons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- thym
- sel
- poivre



Durée : 2 heures 9 min.

- Désossez 1 kg de viande de lapin complètement. Mettez d'un côté les morceaux de viandes, et de l'autre les os que vous ne jetterez pas.

- Salez et poivrez les morceaux de lapin sur chaque face, puis enduisez les généreusement de moutarde au pinceau. Terminez en parsemant de thym.

Préchauffez le four à 160°C (330°F).

- Dans une grande casserole sur feu vif, versez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et quand elle est bien chaude, posez y les morceaux de lapins moutardés.

Faites les juste dorer sur chaque face, procédez en plusieurs fois si nécessaire.

- Posez les morceaux de lapin dans un plat à four, recouvrez d'un film étirable cuisson, et enfournez pour 40 minutes environ.

- Pendant ce temps, cassez grossièrement les os du lapin avec un hachoir ou un gros couteau.

- Et mettez les dans la même casserole que la viande, faites les dorer en les retournant de temps en temps.

Quand ils sont bien dorés, versez 4 verres de vin blanc sec, salez et poivrez, déglacez, remuez bien et laissez réduire de moitié sur feu doux.

- Quand le bouillon a bien réduit, filtrez le, jetez les os, et gardez cette sauce au chaud.

- Faites cuire 500 g de fèves dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis plongez les dans l'eau bien froide, et égouttez les.

Réservez.

- Épluchez 300 g de champignons et coupez les en petits morceaux.

Préparez 1 échalote et hachez la.

- Dans une grande poêle versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quand elle est bien chaude ajoutez l'échalote et faites cuire 1 minute.

Ajoutez les champignons, et faites sauter 2 ou 3 minutes, arrêtez dès qu'ils commencent à rendre un peu d'eau.

- Égouttez et réservez.

- Dans la même poêle, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et quand elle est bien chaude ajoutez 200 g de lardons coupés en petits morceaux.

Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés.

- Versez dans la poêle les fèves et les champignons, remuez pour réchauffer l'ensemble.

- Servez les morceaux de lapins à côté de la garniture et arrosés de la sauce.