



Paupiettes de lapin et salade de lapin et lentilles de Bonne-maman

Paupiettes de lapin (pour 4 personnes)

- 8 filets de lapin
- 16 tranches fines de poitrine fumée
- 300 g de mini-carottes
- 300 g de mini-navets
- 12 oignons grelots
- 150 g de pois gourmands (= mange-tout)
- 1/2 botte de persil
- 1/2 l de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- Sarriette
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Tranchez les filets de lapin en portefeuille dans le sens la longueur.

2/Déposez une tranche de poitrine fumée sur chaque filet et roulez-le (fermez-les avec des piques en bois).

3/ Epluchez les oignons grelots. Nettoyez les pois gourmands.

4/ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les paupiettes, salez et poivrez.

5/ Ajoutez les légumes (carottes et navets) et mouillez avec le vin blanc, le bouquet garni et la sarriette et par-dessus les pois mange-tout.

Salez, poivrez, couvrez et faites mijoter 30' en surveillant la cuisson, ajoutez du liquide si besoin.

6/ En fin de cuisson, débarrassez les paupiettes au chaud. Déglacez le jus de cuisson avec un filet d'eau, grattez bien le fond de l'ustensile et nappez-en les paupiettes. Saupoudrez de persil concassé et servez avec des nouilles ou des pommes vapeur.



Salade de lapin et lentilles de bonne-maman (pour 4 personnes)

- 2 cuisses de lapin
- 100 g de lentilles vertes cuites
- 1 radis noir
- 100 g de roquette
- 12 noisettes

Vinaigrette

- 5 c à s d'huile d'arachide
- 2 c à s de vinaigre de cidre
- 1 càc de moutarde
- 1 branche de thym frais
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites rôtir les cuisses de lapin au beurre dans un four à 180°

2/ Pendant ce temps, épluchez et coupez le radis noir en tranches fines.

3/ Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.

4/ Concassez les noisettes.

5/ Lorsque le lapin est cuit, détachez les morceaux des os et réservez.

6/ Séparez la vinaigrette en deux. Avec la 1ère moitié, assaisonnez la roquette et dressez en bouquet sur assiette. Dans le reste, ajoutez les lamelles de lapin, les rondelles de radis noir et les lentilles.

7/ Dressez la salade au milieu de la roquette et saupoudrez de noisettes concassées.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_paupiettes-de-lapin-et-salade-de-lapin-et-lentilles-de-bonne-maman?id=9092971&emissionId=5931