



Atelier de Cuisine du Chef CORVEZ



Fricassée de lapin du Gâtinais à la moutarde de Meaux, carottes glacées au miel

Ingrédients pour 4 personnes

Fricassée de lapin :

1 lapin du Gâtinais
1 échalote
3 CS de moutarde de Meaux
1dl de vin blanc
20 cl de fond de veau lié
1 dl de crème liquide
Sel et poivre du moulin

Purée de patate douce:

800g de carotte
50g beurre
Eau PM
1 pincée de sucre
3CS de miel
½ botte de ciboulette
Sel/poivre



Cuisson des suprêmes :

Découper le lapin.

Dans une cocotte, faire saisir les morceaux (légèrement colorés)
Ajouter l'échalote ciselée et faire suer. Déglacer au vin blanc et laisser réduire de moitié, ajouter le fond lié et laisser cuire 30 mn à couvert. Ajouter la crème, porter à ébullition, stopper l'ébullition et lier à la moutarde. Vérifier l'assaisonnement.

Carottes glacées:

Eplucher les carottes, couper en sifflet et cuire dans une casserole en aillant pris soin de mouiller à mi-hauteur avec de l'eau, le beurre et le sucre. Couvrir d'un papier sulfurisé et cuire à frémissement. Quand l'eau est évaporé, ajouter le miel et d'un geste circulaire, glacer vos carottes. Vos carottes doivent être légèrement croquantes. Au dernier moment saupoudrez de ciboulette.

Les astuces du Chef :

- Vous pouvez éventuellement remplacer le lapin par du filet mignon de porc ou de veau
- Si vous émincer grossièrement en bâtonnets votre lapin vous écourtez la cuisson de moitié
- Attention, à partir du moment où vous avez ajouté la moutarde, il ne faut plus aucune ébullition.

Dressage :

Sur assiette

Présentation :

Photo