



Filet de lapin rôti au lard de Colonnata, avocats poêlés, jus betterave/coco



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
178728	Filet de lapin LF	10 Pièce Unitaire
194038	Lardo di Colonnata IGP 1,2 kg env. La Grande Charcuterie	200 Gramme
7947	Demi avocats mûrs à point 1 kg	400 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	100 Gramme
	Cubes de betterave	250 Gramme
	Huile d'olive	PM
	Huile de noix de coco	PM

Recette

1. Le lapin

Détailler très finement le lard de Colonnata à l'aide de la trancheuse. Habiller les filets d'une tranche de lard. Fixer à l'aide d'un pic en bois. Cuire de façon traditionnelle à la poêle. Rôtir au four à chaleur sèche à 180°C

2. Les avocats

Détailler les avocats en fines tranches. Colorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonner et réserver

3. Emulsion betterave/coco

Dans une poêle, faire suer les échalotes dans de l'huile d'olive. Ajouter les cubes de betterave. Déglacer à l'eau. Ajouter l'huile de noix de coco puis mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement et réserver

4. Dressage

Servir avec une salade d'herbes aromatiques (ciboulette, cerfeuil, aneth)