

Cuisse de lapin rôtie et légumes sautés comme une ratatouille



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
179052	Cuisse de lapin LF 180 g/220 g Le Gaulois Professionnel	200 Gramme
264063	Aubergines grillées en tranche 1 kg Service Bonduelle	40 Gramme
30132	Duo de demi-poivrons grillés 1 kg Bonduelle	40 Gramme
30145	Grenaille à l'huile d'olive et au sel de Guérande 1 kg	20 Gramme
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	40 Gramme
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	30 Gramme
	Olive Kalamata	20 Gramme
	Brin de sarriette	1 Pièce
	Jus de viande	0.1 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation les cuisses de lapin selon méthode HACCP.
- 2 Mettre en marinade les cuisses de lapin dans de l'huile d'olive avec du laurier et de la sarriette pendant environ 12 heures.
- 3 Faire suer les oignons, ajouter les olives de Kalamata, les aubergines grillées, les demi-tomates cerises et les poivrons grillés.
- 4 Laisser cuire et ajouter le jus de viande. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 En fin de cuisson, ajouter les demi-pommes grenailles et réserver.
- 6 Colorer les cuisses de lapin dans de l'huile d'olive bien chaude, puis terminer la cuisson au four sur la garniture de légumes préparée.

Cuisse de lapin rôtie et légumes sautés comme une ratatouille

7 Dresser.

L'astuce du Chef



Le lapin peut aussi être cuit en double cuisson, il sera encore plus fondant et moelleux. Il faudra simplement commencer par une cuisson pochée, puis ensuite le rôtir.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid