

# Effiloché de lapin

# CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette  
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4-5 portions

## INGRÉDIENTS

Un peu de farine non-blanchie  
2 c. à soupe (30 ml) de beurre  
2 c. à soupe (30 ml) d'huile locale  
1 lapin (environ 1.2kg), coupé en 6 morceaux  
Sel  
1 tasse (250 ml) d'échalotes françaises hachées  
2 gousses d'ail, hachées grossièrement  
¼ tasse (60 ml) de nduja  
½ tasse (125 ml) de vin blanc  
1 c. à thé (5 ml) de thym séché  
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet  
½ tasse (125 ml) de crème 35%  
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre local

### Légumes glacés

2 c. à soupe (30 ml) de beurre  
1 tasse (250 ml) de panais pelé et coupé en dés de 1 cm  
1 tasse (250 ml) de céleri-rave pelé et coupé en dés de 1 cm  
1 tasse (250 ml) de topinambours pelés et coupé en dés de 1 cm  
Un peu de bouillon de poulet ou d'eau

## NOTE

Le nduja, d'origine calabraise en Italie, est une charcuterie à tartiner à base de porc et parfumée au piment. Il est de plus en plus facile à trouver et donne beaucoup de personnalité aux sauces.

Vous ne regrettez pas de l'essayer!



## PRÉPARATION

1. Assaisonner et fariner les morceaux de lapin.
2. Dans une grosse casserole, chauffer le beurre et l'huile. Dorer les morceaux de lapin à feu moyen-vif, en surveillant. Réserver dans une assiette.
3. Ajouter les échalotes et l'ail dans la casserole. Cuire quelques minutes pour suer les légumes (baisser le feu au besoin).
4. Ajouter le nduja, brasser pour bien mélanger et déglacer au vin blanc. Laisser réduire de moitié et remettre les morceaux de lapin dans la casserole.
5. Ajouter le thym et le bouillon de poulet (il devrait arriver à la moitié de la hauteur de la viande), porter à ébullition, réduire le feu à un léger frémissement. Couvrir et cuire environ 1h30.
6. Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, glacer les légumes: dans une grande poêle, fondre le beurre et ajouter les légumes. Saler et ajouter le bouillon ou l'eau à mi-hauteur. Porter à ébullition, puis baisser le feu à léger frémissement. Cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient al dente (environ 10 minutes). Retirer le couvercle, monter le feu pour évaporer la majorité du liquide. Le liquide va s'épaissir et glacer les légumes. Lorsque ça se produit, bien mélanger et c'est prêt. Réserver au chaud.
7. Lorsque la cuisson du lapin est terminée, retirer les morceaux et les laisser tempérer pour pouvoir les manipuler. Enlever les os et effiloche la viande. (Pendant ce temps, si la sauce n'est pas assez épaisse à votre goût, laisser réduire quelques instants de plus).
8. Mettre le lapin effiloché dans la sauce, puis ajouter la crème, le vinaigre et les légumes glacés. Goûter et ajuster l'assaisonnement.

## VARIANTE

Il est possible de remplacer le lapin par l'équivalent en poids de poulet avec os (ex.: cuisses). Lorsque vous n'avez pas de nduja, ou simplement pour le plaisir de varier, il est possible de le remplacer par de la moutarde à l'ancienne. Évidemment, n'hésitez pas à faire la recette même si vous n'avez pas les trois sortes de légumes d'hiver proposées, tant que vous avez environ 3 tasses (750 ml) de petits dés!