



Plat aux couleurs de l'automne

FLAN CAROTTES ET KAKIS et « AILES » de LAPIN SAUCE D'AUTOMNE

Les premiers kakis arrivent tous brillants des derniers soleils en même temps que les premiers « camparols » dans les près . Les lapins sont au mieux de leur forme nous allons les réunir pour un super déjeuner d'arrière-saison . Certes la recette est un peu longue mais vous serez largement récompensé(ée) de votre peine

INGRÉDIENTS

des « ailes » de lapin (note 1)
des kakis (note 2)
des « camparols » (note 3)
des œufs
du fraîcheur de LVC (note 4)
« bouillon » de LVC
de la moutarde LVC
persillade de LVC
poudre de Perlimpimpin

des carottes
un peu de beurre ou autre corps gras (note 6)
chapelure fine parfumée de LVC
du lait (note 5)
échalote, oignon, gousses d'ail (note 7)
farine de châtaignes
crème fraîche « fleurette »
piquant LVC

MÉTHODE

LES « camparols » :

Pour les frais , préparez-les en les brossant avec un pinceau mais NE SURTOUT PAS LES TREMPER DANS L'EAU : ils perdraient tout parfum ! Pour les autres voyez la (note 2)

Coupés assez fins (pour qu'ils diffusent mieux leur parfum dans la viande et sa sauce) Faites les sauter (note 6) dans un peu de beurre avec un peu de votre persillade LVC . Laissez « gourgouler » à petit feu

LE FLAN

Faites tremper avec un peu de lait (note 4) votre chapelure parfumée

Épluchez et cuire les carottes à la vapeur ou au FAO (four à micro-ondes) selon votre méthode habituelle .

Les écrasez finement . N B vous pouvez les passer au mixer sans problème

Lorsque c'est tiède vous pouvez ajouter les œufs battus, le fraîcheur et la persillade LVC .

Récupérez la pulpe d'un persimon et mélangez-là finement avec le reste de votre préparation

Bien mélanger . Assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et piquant LVC *prudemment* .

CAR vous connaissez ma formule : on peut en rajouter on ne peut pas en enlever !!



T.S.V. P -->

Vérifiez au besoin avec vos outils habituels : votre [couteau à épices](#), ou [potiot à tester](#) par exemple Ainsi vous serez sûr de votre assaisonnement

Versez le mélange dans un plat en couronne en silicone (ou bien graissé si c'est un plat à feu ou autre moule classique) Cuire à feu doux au four (voir éventuellement au FAO)

LE LAPIN

Épluchez puis découpez en très petits cubes échalotes, oignons, gousses d'ail . Faites revenir les « ailes » (note 1) dans un peu de corps gras et dès que la viande commence à « roussir » ajoutez vos aromates coupés bien fin . Faites revenir le tout vivement .

« Singez » (saupoudrez) d'un peu de farine de châtaignes (si vous aimez les sauces un peu « consistantes. Si vous l'aimez très liquide, vous pouvez parfaitement oublier la farine)

Et « touillez » vivement . Laissez légèrement dorer et mouillez de bon « bouillon » de LVC . Tournez vivement pour bien homogénéiser la sauce . Couvrir et laisser mijoter tranquillement sur le coin du feu

À ce moment vous pouvez joindre votre hachis de champignons cuits ... ou le faire plus tardivement au choix : Utilisés plus tard les champignons se sentiront davantage mais ils seront moins « moelleux » ... C'est « votre » sauce à vous

LA SAUCE

Préparez dans un bocal ou une bouteille à couvercle la future « liaison » de la sauce .Mettez une ou deux cuillères de fraîcheur (note 2) + 1 cuillère à moka par cuillère de fromage frais de moutarde LVC et ajoutez la crème fleurette. Secouez vigoureusement . Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC. Re-secouez votre flacon et goûtez jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat . Mettez de côté après avoir vérifié l'assaisonnement Vérifiez au besoin avec votre [couteau à épices](#), ou [potiot à tester](#) par exemple

Ainsi vous serez sûr de votre assaisonnement qui peut être un peu fort puisqu'il va se mélanger avec le fond de sauce de cuisson pour le goût final



Centrez le flan sur le plat creux



bien nappez le lapin de sauce « liée »



on peut servir le flan juste avec fruits et salade

FINITION de la sauce

Finissez la sauce en mélangeant vivement la liaison préparée précédemment au fouet dans le fond de sauce qui reste dans votre cocotte .

MONTAGE :

Lorsque vous serez prêt à passer à table, démoulez le flan sur un plat creux . Entourez-le de feuilles de frisée et de quartiers de persimons . Vous pouvez choisir deux services

Soit vous servez le flan avec ses garnitures et le lapin dans un plat à côté

Soit vous égouttez les morceaux de viande que vous dressez au milieu de la couronne du flan

Dans tous les cas vous servez immédiatement bien bien chaud .

T.S.V. P -->

Dans le cas d'un service avec flan et viandes à part, vous pouvez pré-assaisonner les feuilles de frisée avec une sauce légèrement moutardée ainsi que les morceaux de persimon ,
On peut servir un complément de sauce du lapin en saucière dont chacun se servira selon ses goûts



N.B : Le service séparé des deux éléments de la recette vous permet de servir les deux plats séparés le lendemain . Par exemple le flan froid en entrée avec des tomates , voir en petits cubes dans une salade avec des petits cubes de fromage vieux pour un dîner léger du soir

Quant au lapin, si vous savez devoir le réchauffer, ne créez que la sauce que vous servez avec le lapin . Si vous réchauffiez la sauce « crémée » elle tournerait lors du « réchauffage »

Le lapin, si vous le serviez froid serait délicieux si vous le désossez, vous le tassez dans une terrine en ajoutant une ou de feuilles de gélatine égouttée dans la sauce chaude que vous faites bien glisser entre les morceaux de viande . Vous aurez demain un délicieux « chaud-froid » de lapin à servir en terrine ou à démouler pour un service à la tranche .

Si vous y avez droit pour un superbe coup d'oeil, glissez des morceaux d'olives (dessalées mode LVC et dénoyautées bien sûr), voir des morceaux de pruneaux gonflés à l'Armagnac dans la sauce lors du « moulage » !!

Évitez en revanche la tentation de la truffe : la moutarde et la truffe se tuent mutuellement

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les « ailes » de lapin est le nom que ma petite fille donnait à l'ensemble de l'épaule, la patte avant et du demi coffre auxquels ils se rattachent . Le nom est resté dans ma cuisine ! Il s'agit dans ce cas de jeunes lapins car sinon il vaut mieux les cuisiner en civet, en sauces au vin diverses, à l'étouffée ou en en pot-au-feu,

Si votre lapin est celui de votre clapier le « cul » (l'ensemble des deux cuisses et de la partie basse du râble) seront cuisinées plutôt de façon classique (rôti, en papillotes etc ...)

(note 2) Dans notre région les kakis décorent depuis des dizaines d'années nos jardins d'hiver de superbes boules de Noël mais ces vieilles espèces sont très âpres aussi, je vous conseille d'attendre l'arrivée des , plus sudistes mais infiniment plus doux « persimons ». Mais si vous aimez l'amertume utilisez des kakis anciens

(note 3) Si vous avez trouvé des « camparols » des petits champignons sauvages au cours de votre promenade c'est parfait . Sinon, optez pour une de vos « boâtes » à vous qui marcheront très bien hors-saison . Enfin, si vous n'avez ni l'un ni l'autre, trouvez un mélange de champignons secs des bois. Vérifiez l'étiquette mais en principe ils ne sont pas salés avant dessiccation . Dans ce cas vous les ferez se réhydrater dans un peu d'eau tiède (ou de lait , voir d'un mélange des deux ... Enfin pour ceux qui ont droit à l'alcool, dans un petit verre de bon muscat tiède)

(note 4) Si vous n'avez pas eu le temps de fabriquer vote fraîcheur « maison » vous pouvez le remplacer selon votre régime par des fromages frais ...

T.S.V. P -->

... pourvu que vous ayez soin de vérifier auprès de votre fournisseur qu'ils sont bien « sans sel » .

(note 5) Utilisez du vrai lait frais entier si vous le pouvez ce sera plus moelleux mais si vous n'avez pas le droit au gras vous pouvez parfaitement prendre du lait écrémé à 0 % de MG

(note 6) Pour cette recette d'inspiration « nordique » je préfère le beurre, mais tout autre corps gras ira parfaitement pourvu que vous ne fassiez pas de mélanges et que vous serviez du même d'un bout à l'autre de la recette

(note 7) Vous utiliserez échalote, oignon, gousses d'ail dans des proportions qui correspondent à vos goûts à vous . Ainsi vous pouvez parfaitement n'utiliser que 2, voir une seule sorte d'aromate . De même vous pouvez toujours ajouter une ou plusieurs herbes selon vos goûts mais attention : trop de mélanges tuent l'ensemble !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Ça marche pour les pour les « sans sel » sans problème puisque les constituants sont « sans sel »

De même pour les « sans gluten » puisque nos épices LVC sont sans gluten il suffit d'utiliser du pain « sans gluten » pour faire votre chapelure quant à la farine de châtaigne c'est votre amie !

Pour les « sans sucre » il y a 26 % de sucre dans les persimons et cuites les carottes en contiennent 47 % toutefois leur indice glycémique est faible donc vous pourrez faire ce « flan » pourvu que vous remplaciez la chapelure par des œufs et du fromage plus égoutté que le fraîcheur pour une consistance correcte .

Certes, pour la sauce oubliez la farine de châtaigne car il y en a un peu et ce n'est pas dramatique ! Vous pourrez lier davantage avec un mélange crème fleurette et œuf battu. C'est ainsi un moindre mal et tenez compte d'une moyenne pour le plat « corrigé » pour vous de 12 à 15 % de glucides dans votre calcul journalier par sécurité . Utiliser les fruits, juste pour le « coup d'oeil » et c'est « presque comme tout le monde » !

Pour les « sans gras » ? : Pour les petits champignons, tant pis ne les faites pas revenir au beurre . S'il sont frais, hâchez-les grossièrement et mettez-les avec un rien de persillade LVC , une mini-cuillère de moutarde LVC et des aromates hachés dans les papillotes du lapin . Faites cuire les papillotes au grill . Ces dernières éviteront le dessèchement de la chair .

Pour le flan utilisez du fraîcheur 0 % de MG ,augmentez la proportion de chapelure et des aromates . Vous pouvez bien sûr utiliser « bouillon » ou lait 0 % de MG pour délayer votre « pâte ».

Et oubliez bien sûr la crème fleurette pour la sauce . Vous la remplacerez par du fromage délayé au besoin d'un peu de « bouillon » ou de lait écrémé ! Et c'est ...

Je sais, c'est pas pareil mais ...

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A