



LE LAPIN

LAPIN SAUCE "NOIRE" de TOINETTE à la crème de boudin

Si vous n'avez pas un clapier dans votre jardin, voir un éleveur dans votre village il est quasi impossible de trouver du sang de lapin pour faire un vrai civet à l'ancienne

La vieille chouette vous aide avec un vieux "truc" emprunté à sa "Toinette" ... pourvu que vous puissiez vous procurer du VRAI boudin

INGRÉDIENTS:

un lapin de clapier... ou de garenne (note 1)

ail, échalote et oignons (au goût) (note 2)

vin rouge ou blanc (note 4)

[persillade de LVC](#).

[poudre de fumage](#) +

[huile de hibou en colère et/ou de la potion du diable](#) .

[bouquet garni de LVC](#)

corps gras au goût (note 3)

herbes de Provence (en poudre ou pas)

Corps gras + Huile (note 5)

[poudre d herbes pour sans sel](#)

Poivre vert au vinaigre de LVC

MÉTHODE:

L'avant- veille au matin

Découpez votre lapin en morceaux-portions . Si votre lapin est un vieux lapin qui a beaucoup couru les garennes ou une vieille lapine qui a fini de "lapiner" : vous avez toutes les chances de votre côté . En effet , vous aurez des viandes "faites" qui seront au mieux de leurs parfums mais ... elles seront ... fermes voir dures

"No problem" diraient nos amis anglais : les chairs vont adorer "mariner" le temps nécessaire jusqu'à ce que votre marinade, préparée avec "amour", leur transmette tous les arômes que vous allez leur ajouter !

La marinade

Dans un peu de "[bulhon](#)" de LVC mettez bouillir votre [bouquet garni](#) ainsi que ail, échalote et oignons (au goût) (note 2) . Ajouter les herbes de Provence : entières elles seront préférables si par la suite vous filtrez votre bouillon et sinon utilisez-les en poudre : elles cuiront et se "fondront" dans la sauce .Et faites bouillir le tout . Ajoutez les grains de poivre vert : un goût en plus mais ce n'est pas "piquant " comme le poivre sec Vous pouvez parfaitement ne pas en mettre si vous ne l'aimez pas . Ou bien, au contraire les mettre dans le jus de cuisson, après avoir ajouté la marinade filtrée lors de la cuisson

Vous pouvez , éventuellement selon vos goûts ajouter quelques gouttes d' [huile de hibou en colère et/ou de la potion du diable](#) , mais pensez qu'il ne faut pas "tuer" ni le fumet de votre viande, ni le bon vin que vous allez utiliser !!! Laissez refroidir .

Mélanger dans un [sac à épices de LVC](#) l'ensemble des poudres d'assaisonnement . Mettez les morceaux de lapin découpés dans un "sac à épices" de LVC et secouez-le dans tous les sens . Lorsque les morceaux seront bien "enfarinats" rangez-les bien intercalés pour n'avoir pas besoin d'excès de marinade liquide .

Versez la marinade **refroidie** à couvert sur vos morceaux de lapin .Couvrez et mettez-le tout au frais (au moins dans la [glacière de LVC](#) en été) . Si vous devez mettre la jatte dans votre frigo, dans ce cas fermez d'une façon absolument étanche sinon tout dans le frigo aura le même goût ... et avec une crème-dessert ça ne serait pas fameux !

Et



T.S.V.P --->>

Et dormez "sur vos deux oreilles" .. d'accord, je ne sais pas comment on fait ... mais c'est la formule dit-on pour vous dire que le temps travaille pour vous !

Notez bien que si vous pouvez "re-touiller" le tout de temps en temps ça évite que les chairs ne se collent ensemble et "prennent" mieux la marinade ... et ç'est pas plus mal !

N.B : là s'offrent à vous plusieurs possibilités :

- soit vous ajouterez maintenant le même volume de vin de votre choix à la marinade refroidie
- soit vous n'en mettez qu'une partie et utiliserez le reste juste au moment de cuisiner votre lapin
- soit vous attendrez pour utiliser le vin au dernier moment : lorsque le lapin est bien rôti, versez le vin préchauffé sur le lapin et faites flamber avant d'ajouter la marinade

le jour du "festin" .

voir la veille si vous le pouvez car ce genre de "cuisinée" est toujours meilleure réchauffée



photo 1 : "essorez" les morceaux



Photo 2 : bien faire dorer partout les morceaux



Photo 3: flambez le vin chauffé avec l'allume-gaz !

"Rincez" les morceaux de lapin dans la marinade pour qu'ils n'emportent pas de morceaux d'herbes ou d'aromates avec eux (photo 1). "Essorez"-les au besoin sur du papier chiffon aussi bien que possible. Objectif ? Les faire bien dorer (photo 2) sur toutes les faces dans un peu de corps gras de votre choix (voir note 5).

Si vous mettez les grains de poivre vert à ce niveau, vous les retrouverez "sous la dent" ... cela peut ne pas plaire mais l'avantage est que votre convive pourra les laisser sur le coin de son assiette ... ou les croquer avec délices

Si vous le souhaitez, c'est ici qu'il vous (photo 3) pour "brûler" l'alcool avant de non selon votre choix

Couvrez et laissez "gorgolar" le temps soit presque cuit mais encore ferme de panais ou de topinambours mi-cuits. cultivés traditionnellement dans les se marient particulièrement bien avec



faut "flamber" votre cuisinée verser la marinade (filtrée ou

nécessaire pour que la viande pour y ajouter des morceaux Ces vieux légumes anciens, jardins de nos grands-mères ce "civet"

Si vous devez réchauffer le lendemain, n'ajoutez pas maintenant les légumes qui pourront toujours être ajoutés vers la fin , de la cuisson, avant de faire la liaison à la crème de boudin . Mettez de côté bien à couvert ... et à demain !

Le petit plus le TRUC de LVC : ♥♥♥

la crème de boudin pour la "sauce noire de Toinette"

C'est cuit ... ou votre lapin est remonté doucement en température (si vous venez de le réchauffer) . Mettez les morceaux de viande dans un plat de service chaud et à couvert dans un four chaud (éteint)

T.S.V.P --->



Quelques instants avant le service, dans le bol du mixer (ou dans une jatte et sortez votre "girafe") mettez une "boîte" de **vos**tre boudin coupé en petits bouts . Versez un peu de "boulhon" LVC chaud (voir un peu de jus de pomme chaud)

e t

mixez LE PLUS FINEMENT POSSIBLE

Mélangez un peu de jus du lapin chaud dans la jatte en "touyant" car il faut pas verser tout d'un coup: ça tournerait ! Puis versez le mélange peu à peu dans le jus en tournant toujours : le "jus" devient une belle sauce bien "liée" ... noire comme une truffe, douce et si parfumée

Toutefois ATTENTION : la sauce une fois liée NE DOIT PAS BOUILLIR : elle tournerait ! Goûtez et vérifiez l'assaisonnement, certes **MAIS VITE ▼▼▼**

N B : Si vous avez un boudin aux châtaignes c'est le meilleur mais dans ce cas, mettez des châtaignes à la place des panais et des topinambours pour les légumes

TRUC pour ultra-gourmand : ajoutez donc un peu de bonne crème double à votre liaison : hyper calorique, évidemment interdit aux "sans gras" mais un tel velours sur la langue . Cela vaut bien plus de soins du cuisinier qui doit absolument "sortir" **pile au bon moment**, la cuisinée du feu dans le plat de service ... et vite à table !

SERVICE :

VITE ▲▲▲ Ne traînez pas en suçant la cuillère : servez le plus chaud possible et dans des assiettes chaudes car ça "fige" trop vite ... Et c'est dommage car ce genre de plat rustique s'apprécie mieux et plus longtemps bien chaud

ET Revoyez la recette de la [chouette couronne de polenta de LVC](#) : c'est un écrin divin pour ce lapin et sa sauce

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le sang d'un lapin de clapier ? Avec un peu de chance vous risquez d'en obtenir . Si vous le tuez vous-même, n'oubliez pas de mettre un peu de votre vinaigre parfumé favori au fond du bocal où vous recueillerez le sang du lapin. **TOUILLEZ** en même temps pour que le sang ne "caille" pas (pour que la fibrine ne forme un gros caillot : c'est inutilisable) .

Pour un lapin de garenne comme il est peu probable que vous vous promeniez avec un bocal et que vous puissiez garder le sang "frais" ! **Le truc de LVC ♥♥♥ (plus haut)** va vous sauver !

(note 2) ail, échalote et oignons (au goût) vous pouvez les utiliser en morceaux mais je vous conseille de les hacher (mais pas trop fin, surtout pas de purée !) : leurs arômes se fonderont plus facilement dans la viande.

(note 3) Le corps gras de votre choix ? Pour une recette "tradition" optez pour la graisse de canard, d'oie ou votre "grass du tessou" (saindoux) pourvu que vous lui joigniez quelques gouttes d'huile afin qu'il ne "brûle" pas ... et puis il y a le ghee, le [beurre clarifié](#) de mémé Annette qui lui ne brûle pas !

(note 4) Le vin que vous allez choisir va déterminer le goût futur de votre civet . Un vin blanc (voir un doux ou un Muscat) donnera de la finesse à une bête pas trop vieille (qui cuira top vite) mais pour une vieille lapine ou un lièvre, optez de préférence pour un bon vieux rouge d'aqui (type Brulhois , Gaillac ou Buzet) : il "tiendra mieux le coup" face à une viande mature .

Et, sachez qu'en Bretagne un cidre bouché, ou bien en Alsace une bière brune forte pourraient vous surprendre par leurs délicieux apports

T.S.V.P --->>

Dans tous les cas : **vous pourrez servir votre vin de cuisson avec votre civet** sans risque de vous tromper mais si vous souhaitez changer : ne surtout pas servir avec un "liquide" de "gamme" inférieure. Surtout pas une bière , fût-elle excellente avec une sauce au Gewurztraminer ou "Le" cidre bouché de votre grand'oncle fût-il le meilleur du pays basque avec une sauce au Buzet !! C'est une hérésie ! Donc goûtez avant et puis ..."Manfin-cé-vou-ki-voyé"

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et la recette sera presque parfaite pour vous

Pour les "sans gras", faites pré-cuire les aromates dans votre cocotte au FAO. Vous "saisirez" les morceaux de viande dans un fond de caramel qui commence à brunir pour qu'il soit le plus chaud possible . Pour le reste, ça devrait aller sans grand problème car le lapin, même une vieille lapine de clapier bien grasse a moins de 1 % de gras et avec un de vos boudins "sans gras" à vous T.V.B !

Pour les "sans sucre" ? Le lapin et son jus quasi nuls en sucre , Le topinambour (17%) et le panais (18%) en contiennent trop pour vous ? Vous l'avez vu, vous pouvez les "oublier". Dans le boudin (1.5 % est certes négligeable mais celui aux châtaignes atteint les 3 à 4%) . De toutes façons, il n'y en a quand même pas non plus, des quantités notables par parts . Mais c'est à vous de voir avec votre régime ... et votre taux d'insuline à vous

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A