



La Recette de la semaine avec . . .



Claude IZARD

Lapin Au chou



Claude IZARD

Découper le lapin en morceaux et réserver.
Effeuilleter et laver les choux. Retirer les grosses côtes et blanchir les feuilles, égoutter puis réserver.
Tailler jambon et couennes en dés.
Peler carottes et oignons, les tailler en mirepoix, réserver.
Chauffer de l'huile dans un rondau et faire revenir les dés en jambon. Ajouter les morceaux de lapin, bien faire colorer.
Ajouter les oignons puis les carottes et l'ail.
Laisser suer, saupoudrer de farine et ajouter le concentré de tomate. Mouiller avec le vin blanc et verser le bouillon de volaille à hauteur puis déposer la couenne, porter à ébullition.
Ajouter thym, laurier et persil. Couvrir avec les choux en les imprégnant bien du jus. Cuire à four chaud 250 °C pendant 1 heure environ.
Dresser le lapin au chou dans une assiette ou servir dans un plat en terre.



INGREDIENTS

Marché pour 4 personnes

1 lapin

2 choux

80 g de jambon

100 g de couennes

250 g de carottes

Huile, sel, poivre, 3 gousses d'ail

75 g de farine

1 C S de concentré de tomate

100 dl de vin blanc

500 dl de bouillon de volaille

Thym, laurier, persil