



LAPIN AU CIDRE, PETITS LÉGUMES ET CASSOULET DE FRUITS D'HIVER



10 min



15 min



1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**

Par Gérard Vié

Voici une recette sympa et très simple. Pour une fois elle est accompagnée d'un dessert de fruits d'hiver, mais qui peut très bien être fait avec d'autre fruits d'autres saisons!

INGRÉDIENTS

- Entre 80 et 120g de lapin sans os
- 1.5 dl de cidre
- 100gr de carottes
- 50g de navets
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- entre 120-150g de pommes de terre
- un peu de thym
- une feuille de laurier
- 100g de champignons de Paris
- sel, poivre

Dessert

- Essayez de trouver des petits fruits:
- une banane
- une pomme
- une poire
- une orange
- un kiwi
- ou autres fruits
- un peu de cognac

MARCHE À SUIVRE

Lapin au cidre:

Faire cuire les carottes et les navets taillés en gros cubes à l'eau bouillante légèrement salée pendant 10 min.

Le but est qu'ils soient « al dente ».

Découper le lapin en morceaux, les faire dorer dans une cocotte pendant 10 minutes avec l'oignon et l'ail hachés, le thym et le laurier.

Un peu de sel et de poivre.

Ensuite, ajouter les légumes et déglacer avec le cidre.

Pendant ce temps, préparer les champignons de Paris, les émincer et les ajouter en fin de cuisson dans la cocotte.

Laisser réduire le jus de cuisson pour garder seulement 1/4, et servir.

Ce plat peut être accompagné de pommes de terre qui seront cuites en même temps que les légumes. On peut aussi faire de la purée de pommes de terre ou tout autre féculent.

Cassolette de fruits d'hiver :

Râper le zeste de l'orange.

Peler tous les fruits.

Couper la banane en tronçons et l'orange en dés.

Épépiner la pomme et la couper en dés.

Épépiner la poire et la couper en huit.

Presser une demi-orange pour tirer son jus.

Mélanger tous les ingrédients dans un plat à gratin en y ajoutant un peu de cognac.

Faire cuire au four 10 minutes à 180°.

Avant de servir vous pouvez ajouter un demi kiwi pelé et haché.

Il est difficile de faire une quantité pour une personne. Mais cela peut aussi très bien être mangé froid le lendemain!

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez très bien ne pas peler les fruits pour laisser les peaux. Cela aura un autre goût, et d'autres couleurs!

Vous pouvez aussi ajouter des raisins blancs ou rouges ou tout autre fruit.

Et si vous désirez soigner la présentation, coupez tous les fruits en petits cubes.

Puis dressez un "Rubi-cube".

Le temps de cuisson sera un peu plus long et un peu moins chaud (150°).