

Bocconcini de lapin et polenta



Marinade : 24 h
Préparation : 30 mn
Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1 lapin de 1,5 kg désossé (j'ai pris des râbles en compter 4 à 6 suivant leur grosseur)
1 orange
10 feuilles de sauge
3 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Pour la sauce :
6 échalotes
3 c à s d'huile d'olive
30 g de beurre
1 c à s de câpres au vinaigre
2 c à s d'olives de Nice
1 c à s de fond de veau
10 cl de vin blanc
Vinaigre de Xérès

Pour la polenta :
250 g de polenta précuite
3 tablettes de bouillon de volaille
10 cl d'huile d'olive (j'en ai mis 5)
50 g de beurre
2 c à c de sel fin

La veille découper la chair du lapin en dés et la mettre dans un saladier avec la sauge, l'huile, le zeste et le jus de l'orange. Saler et poivrer, couvrir d'un papier film et mettre au frais 24 h.

Le lendemain peler et émincer finement les échalotes, les faire dorer dans l'huile et le beurre. Ajouter les câpres, les olives, le fond de veau, le vin blanc, 1 trait de vinaigre de Xérès et 10 cl d'eau. Laisser mijoter à feu doux 20 mn.

Préparer la polenta en portant à ébullition 1 litre d'eau avec les tablettes de bouillon de volaille, l'huile, le beurre et le sel. Verser la polenta en pluie et cuire en remuant pendant 10 mn.

Égoutter les dés de lapin et les faire revenir à feu vif 5 à 10 mn, ils doivent rester légèrement rosés à l'intérieur.

Pour le service mettre un cercle sur les assiettes et le remplir de polenta. Retirer le cercle et répartir les dés de lapin, décorer des feuilles de sauges et de zestes d'orange. Napper de sauce aux câpres.

Je sais que certains n'apprécient pas la polenta aussi je pense que vous pouvez la remplacer par une purée de pommes de terre à l'huile d'olive.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>