



Tournedos de lapin du Gers

sauce moutarde du Gers, carottes confites à l'orange et au cumin, crème de panais et tuile de pain

INGREDIENTS (4 PERS)

Tournedos :

- 2 râbles de lapin
- 2 cuisses de lapin
- 250g de crème liquide
- 150g de blanc d'œuf
- 8g de sel, 1g de poivre
- 1 carotte, 1 courgette
- 100g de haricots verts
- Beurre / huile
- Sauce moutarde :
- 500g de fond brun de veau
- 1 petit pot de moutarde du Gers
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc sec du Gers
- Sel poivre
- Maizena (optionnel)

Crème de panais :

- 500g de panais (3 pièces)
- 250g de lait
- 250g de crème liquide
- Sel

Carottes confites :

- 12 mini carottes fanes
- 1/2l de jus d'orange
- Cumin
- Beurre
- Sucre
- Sel
- Papier sulfurisé

Tuile de pain :

- 80g d'eau
- 30g d'huile
- 10g de farine
- Sel



PRÉPARATION

Tournedos de lapin :

Désosser les râbles sans détacher les 2 filets et désosser les cuisses.

Faire une mousseline avec la chair des cuisses : mixer au blender la chair avec les blancs d'œufs, le sel et le poivre, puis ajouter la crème liquide petit à petit jusqu'à obtenir une pâte lisse mais pas liquide. Y ajouter des dés de carotte, courgette et haricots verts cuits à l'anglaise.

Farcir les râbles avec la mousseline et les rouler en ballotine bien serrée dans un papier film, nouer les extrémités. Cuire à 80° pendant 40mn au four vapeur (ou dans un bouillon de légumes frémissant).

Après cuisson, trancher le râble en deux pour former un tournedos et faire colorer chaque face dans une poêle avec de l'huile et un peu de beurre.

Purée de panais :

Laver, éplucher et faire cuire les panais en les couvrant à hauteur d'eau et de lait. Après cuisson, égoutter et mixer avec de la crème, puis assaisonner.

Carottes glacées :

Laver et éplucher les mini carottes en gardant un bout de fane. Cuire avec un fond d'eau, une noisette de beurre, une cuillère à soupe de sucre et du sel. Recouvrir d'un papier sulfurisé et faire cuire jusqu'à complète évaporation.

Sauce à la moutarde du Gers :

Faire revenir les os de lapin, ajouter l'oignon émincé, laisser caraméliser, déglacer au vin blanc, faire réduire et ajouter le fond de veau. Laisser infuser, passer au chinois étamine, ajouter de la moutarde à votre convenance, assaisonner et lier si besoin.

Tuile de pain :

Mélanger l'eau, la farine et l'huile, saler et faire cuire une petite quantité dans une poêle anti-adhésive comme pour faire une crêpe de quelques centimètres. Dresser, décorer, déguster

les tables du gers



L'échappée belle
2 Place Gambetta
32600 L'Isle Jourdain
Tél.: 05 62 07 50 05