

Épaules de lapin fondantes sur leur coussin de polenta et tomates séchées

Les ingrédients pour 6 personnes :

12 épaules de lapin
200 g de lardons fumés
2 oignons émincés
24 olives noires (j'ai pris des petites olives niçoises)
12 tomates séchées à l'huile d'olive
1/2 bouteille de vin blanc
2 c à s d'huile d'olive
50 cl de bouillon de poule
50 g de beurre
6 gousses d'ail en chemise
1 bouquet garni
1 ruban de zeste d'orange
Sel et poivre du moulin

Pour la polenta :

125 g de polenta précuite
50 cl de lait
60 g de parmesan
80 g de beurre
1 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Préparation et cuisson du lapin :

Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y faire dorer les lardons puis les retirer et les égoutter en gardant le gras dans la cocotte.

Dans le gras des lardons faire dorer les épaules puis les réserver avec les lardons. Toujours dans la même cocotte mettre une noisette de beurre et ajouter les oignons émincés, le bouquet garni et les gousses d'ail. Assaisonner légèrement et faire revenir sur feu doux en remuant jusqu'à ce que l'ensemble prenne une coloration blonde.

Remettre les lardons et les épaules dans la cocotte, verser le vin blanc et le bouillon de poule, porter à ébullition, puis couvrir et faire cuire 1h30 dans le four préchauffé à 160°.

Sortir la cocotte du four et laisser reposer 10 mn.

Retirer le lapin de la cocotte et les maintenir au chaud. Ajouter dans la cocotte les tomates séchées coupées en 2 et les olives. Incorporer le beurre et 1 c à s d'huile pour lier la sauce. Vérifier l'assaisonnement à la fin de la cuisson seulement car lardons, bouillon et olives apportent du sel.

Préparation de la polenta :

Faire bouillir le lait et y verser la semoule en pluie en remuant. Cuire à feu doux 5 mn en tournant constamment. Hors du feu incorporer le beurre et le parmesan râpé puis l'huile d'olive. Assaisonner.

Présentation :

Sur chaque assiette mouler de la polenta dans un cercle et disposer les épaules de lapin dessus. Napper de sauce en répartissant les gousses d'ail, les olives les lardons et les tomates séchées, parsemer de fleur de sel et de poivre.

Vous pouvez aussi garnir la polenta avec quelques copeaux de parmesan.

