



## Râbles de lapin farcis



Pour 4 pers : 2 râbles désossés avec leurs rognons [ facultatif], 1 foie de lapin, 2 morceaux de crêpine, environ 20 grandes feuilles d'épinards, 200g de champignons de Paris , ou mieux, de champignons de saison, 1 gros oignon, 50g de chèvre frais, 10cl de vin blanc, sel, poivre, estragon, huile d'olive. Pour le fond : 1 bouquet garni, 1 gousse d'ail écrasée, les os du lapin, 1 carotte, 1 échalote.

**La veille :** Faire tremper la crêpine dans de l'eau glacée vinaigrée pour qu'elle soit bien blanche. Ébouillanter 10 secondes les feuilles d'épinards, les étaler 1 à 1 sur du papier absorbant, bien les sécher. Poêler rapidement dans très peu de beurre les champignons choisis, assaisonner, réserver.

**Le fond de lapin :** Faire revenir les os à feu vif dans une sauteuse, avec l'échalote, ajouter la carotte coupée grossièrement, la gousse d'ail, quelques grains de poivre. Surtout ne pas saler. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouquet garni et laisser cuire à feu doux - moyen, 30mn environ. Passer au chinois, réduire encore un peu si nécessaire, On doit obtenir environ 20cl de liquide. Réserver 10cl pour la recette. Congeler le reste pour une utilisation ultérieure.

**Montage :** Essorer soigneusement la crêpine. L'étaler et poser dessus 1 râble ouvert et paré, assaisonner de sel et de poivre, le recouvrir entièrement d'une couche de feuilles d'épinards, ajouter au centre et sur toute la hauteur de fines lamelles de chèvre frais, qui vont donner du moelleux. De part et d'autre du fromage mettre d'un côté une fine rangée de lamelles de foie et de rognons émincés, et de l'autre une rangée de champignons. Fermer soigneusement en donnant une forme de gros saucisson. Ficeler.

**La cuisson :** Dans 1 cocotte fondre l'oignon haché à l'huile d'olive, ajouter les râbles, assaisonner et dorer 20mn environ à découvert. Tout doit être bien coloré. Poser dessus 2 belles branches d'estragon frais, couvrir, laisser mijoter 10mn. Ajouter le vin et le fond de lapin, cuire encore 10mn.

**Le jour du repas :** Retirer la ficelle, couper des tranches assez épaisses et les réchauffer doucement dans le jus de cuisson. Filtrer le jus, le mettre dans une petite casserole et réduire à glace à feu vif.

**Pour le service :** Répartir les tranches dans les assiettes, les entourer d'un cordon de sauce.



### Parmentier forestier



**La recette :** 600g de Bintje et BF15 mélangées, 10cl d'huile d'olive, persil plat, 150g de feuilles d'épinards fraîches, 150g de champignons de saison, sel, poivre. Cuire à la vapeur les pommes de terre non épluchées. Les peler à chaud, les écraser **grossièrement**, en incorporant environ 10cl d'huile d'olive tiédie. Assaisonner et ajouter quelques pluches de persil plat.

Faire tomber à l'huile d'olive dans une poêle 150g d'épinards frais. Égoutter, réserver. Poêler rapidement 150 de champignons de saison ou de Paris, [les mêmes que l'on a choisi pour les râbles] assaisonner, réserver.

Dresser les parmentiers à l'aide d'un cercle. Mettre une première couche de purée, une couche d'épinards, une couche de champignons, terminer par une couche de purée, retirer le cercle, décorer d'une pluche de persil plat ou de cerfeuil.