



## **RABLE DE LAPIN FARCI COULIS DE CAROTTES ET CHOCOLAT**

### **Ingrédients : pour 4 personnes**

**4 râbles de lapin désossés**

**2 oignons blancs**

**1 botte de carottes fanes (environ 10 carottes)**

**80 grs de boulgour (blé concassé utilisé pour réaliser le « vrai » taboulé libanais)**

**20 cl de fond de volaille**

**1 morceau de gingembre frais de 4 cm.**

**1 gousse d'ail**

**5cl de crème fraîche liquide**

**1 cuil. à soupe de moutarde**

**10 carrés de chocolat noir et le même poids en vinaigre de Xérès**

**Un peu de piment (Espelette)**

**Un peu d'huile d'olive et de beurre**

Désosser ou faire désosser les râbles de lapin.

Dans une casserole, faire fondre une noix de beurre, ajouter les oignons blancs émincés, faire fondre sans colorer. Ajouter 1 carotte coupée en fine brunoise, le boulgour et la moitié du gingembre râpé. Remuer, mouiller avec 20 cl de fond de volaille, laisser cuire doucement à couvert pendant 15 mn. Laisser refroidir.

Tartiner l'intérieur des râbles de lapin de moutarde et les farcir de la préparation ci-dessus. Rabattre et ficeler soigneusement.

Tailler les carottes en bâtonnets. Faire cuire dans un fond d'eau additionné d'un peu d'huile d'olive de sel et de poivre. Egoutter les carottes et conserver leur jus de cuisson. Prélever la valeur de 2 carottes et garder les autres au chaud. Dans un mixer, mélanger les 2 carottes, le reste de gingembre râpé, 1 morceau de beurre, un peu de jus de cuisson. Faire tourner en ajoutant la crème fraîche liquide pour obtenir un coulis onctueux. Réserver au chaud.

Faire dorer les râbles de lapin dans une cocotte allant au four avec un peu d'huile. Glisser la cocotte au four préchauffé à 180° et cuire pendant 15 mn. Eteindre le four et laisser encore 10 mn dans le four éteint. Faire fondre au bain marie les carrés de chocolat, ajouter le même poids en vinaigre de Xérès et une pincée de piment d'Espelette.

Dans une assiette, dresser de petites pointes de chocolat, 1 râble de lapin, quelques bâtonnets de carottes et le coulis. Décorer avec quelques herbes ou feuilles de salade. Le reste du boulgour peut être réchauffé et servi en accompagnement à part.