



LAPIN A LA MOUTARDE AU MIEL & CORIANDRE

INGREDIENTS POUR 4 PERS.

- 1 kg de morceaux de lapin (cuisses, râbles ...)
- 250 g de moutarde au miel d'Alban Donatelli
- 100 g de poitrine fumée ou de lonzo
- 50 g de beurre de montagne
- 3 échalotes
- 1/4 verre de cognac
- 1/4 de verre de vin blanc
- 1/2 bouquet de coriandre
- Graines de coriandre et de moutarde
- Sel et poivre du moulin.



1. Enduisez tous les morceaux de lapin de moutarde.
 2. Dans une sauteuse ou une cocotte, faites fondre votre beurre avec la poitrine fumée coupée en petits cubes. Ajoutez les échalotes grossièrement émincées.
 3. Une fois que les morceaux de poitrine commencent à dorer, incorporez les morceaux de lapin. Remuez le tout pendant quelques minutes et laissez ensuite à feu doux pendant 45 min. De temps en temps, retournez les morceaux et arrosez les de la sauce de cuisson.
 4. Dans une petite casserole, faites chauffer votre Cognac, flambez le et arrosez les morceaux de lapin avec. Remuez bien le plat afin que tous les morceaux s'imprègnent du Cognac.
 5. Une fois l'alcool évaporé, versez votre vin blanc. Ajoutez de la coriandre ciselée et laissez mijoter le tout 15 à 20 min à feu doux.
- Sur le dessus parsemez quelques feuilles de coriandres fraîches ainsi que des graines de coriandre et de moutarde.
Salez, poivrez et servez aussitôt accompagné d'une écrasé de pomme de terre ou de carottes !

Bonne réalisation !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook

et sur le site <http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic>.

D'autres recettes gourmandes tous les premiers lundi de chaque mois en collaboration avec :



Fréquence Mistral
Digne

Dignamik

L'Espace Alpin

Etal des trois Vallées



Haute Provence Info



Les Terres de Jim
04



Bienvenue
à la Ferme 04



