

Lapin aux olives et champignons

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

Méthode d'élaboration

CFA Régional de L'Académie de Nice Paul Augier

1/ Découper les lapins	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Découper les lapins à cru. Tailler le foie et les rognons en dés.	Lapin entier 1.2 Kg	P	2		
2/ Marquer le ragoût à blanc	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Assaisonner les morceaux de lapin. Les raidir au beurre dans un rondelle à l'exception des carrés. Débarrasser les morceaux et ajouter les oignons ciselés. Suer à couvert. Singer et mélanger. Déglacer au vin blanc, porter à ébullition. Mouiller au fonds blanc. Assaisonner. Replacer les morceaux de lapin. Ajouter, queues de champignons, olives, ail écrasé et bouquet garni. Couvrir et cuire au four à 200 °C 30 min environ. Décanter les morceaux de lapin et les olives. Passer la sauce au chinois étamine. La crémier, rectifier son assaisonnement. Ajouter la moutarde hors du feu, mélanger et verser la sauce sur les morceaux de lapin et les olives. Tenir le ragoût à blanc à + 63 °C.	Beurre	Kg	0.100		
	Oignons	Kg	0.100		
	Farine	Kg	0.060		
	Vin blanc	L	0.160		
	Fond blanc veau lié	L	1,000		
	Olives	Kg	0.200		
	Ail	Kg	0.160		
	Bouquet garni	Pièce	1		
	Crème	L	0.300		
	Sel et poivre	Kg	Pm		
Moutarde	Kg	0.080			
3/ Préparer les garnitures	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Escaloper les champignons : les étuver dans un mélange de jus de citron, d'eau, de sel et de beurre préalablement porté à ébullition, à couvert d'une feuille de papier sulfurisé (cuire à blanc). Tailler la poitrine en lardons. Les blanchir départ eau froide et les sauter au beurre sans les dessécher. Mélanger et réserver les garnitures.	Champignons	Kg	0.200		
	Citron jaune	Kg	0.060		
	sel et poivre	Kg	Pm		
	Beurre	Kg	0.050		
	Poitrine fumée	Kg	0.250		
4/ Préparer les petits pois à la française	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Étuver au beurre et à couvert des feuilles de laitue émincées en chiffonnade. Ajouter les petits pois, sel et un bouquet garni. Mouiller avec un peu d'eau et étuver à couvert d'une feuille de papier sulfurisé percée jusqu'à cuisson et évaporation du liquide. Ajouter deux pincées de sucre et des petits oignons glacés à blanc.	Laitues	Pièce	1		
	Petits pois surgelés	Kg	1.200		
	Bouquet garni	Kg	1		
	sucre	Kg	Pm		
	Oignons grelots	Kg	0.150		
5/ Finition et dressage	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
Raidir les carrés de lapin dans une sauteuse et les pocher à feu doux à couvert avec un peu de sauce (facultatif). Réchauffer les petits pois. Dresser le lapin, napper, répartir la garniture. Accompagner de petits pois.					
Coût Matières Premières total :					
Coût Matières Premières Portion :					#####

