

**LA RECETTE  
DU SAMEDI**
**THIERRY DARAIZE**  
Collaboration spéciale


Cette semaine, je vous propose une recette de viande blanche et de fruits exotiques. J'aime intégrer des fruits dans mes recettes, ça permet de découvrir les fruits dans les préparations salées et non pas uniquement pour les desserts. Le lapin est une viande blanche savoureuse qui se prête bien à ce genre de mariage ; la mangue, le melon, la pastèque, la papaye entre autres, permettent de bien belles associations savoureuses avec le lapin. Je vous propose donc une recette de base pour trois réalisations si vous voulez, le bonheur.

*Bon appétit!*  
*Thierry*

# UNE RECETTE, TROIS PLATS



# SANDWICH CROQUANT

## AU LAPIN DU QUÉBEC

### INGRÉDIENTS / QUATRE À SIX PORTIONS

- 1 lapin
- 1 gros oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- ¼ de bt de vin blanc fruité et sec
- 1 grosse mangue assez mûre, mais ferme
- 200 g de salade de chou



### SUITE INGRÉDIENTS

- Pain ciabatta
- 2 c à soupe de ciboulette finement ciselée
- Sel, poivre
- 2 c à soupe de panko
- 4 c à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Demander à votre boucher de couper le lapin en morceaux.
2. Assaisonner et faire colorer le lapin sur toutes ses faces dans une grosse cocotte, avec un peu de corps gras. Retirer les morceaux de la cocotte et ajouter un gros oignon émincé. Les faire également colorer, mais ne pas trop brunir. Après coloration, verser le vin blanc pour déglacer. Remettre les morceaux de lapin dans la cocotte et verser le bouillon de légumes ou de volaille si vous voulez, ou mettre tout simplement de l'eau. Cuire sur le feu jusqu'à frémissement, puis terminer au four. La viande sera prête lorsque la chair se détachera facilement des os.
3. Prendre quelques morceaux de lapin et les émietter en faisant attention aux petits os et cartilage. Façonner les galettes de chair du lapin de la grosseur que vous désirez et saupoudrer de panko. Il est recommandé de faire cette étape lorsque le lapin est froid. Cuire les galettes ainsi préparées dans de l'huile très chaude afin d'obtenir en surface un beau croquant. Couper la mangue en petits cubes et ajouter la ciboulette.
4. Griller le pain, ajouter la mangue et déposer la galette de lapin croquant.



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

> Cette fois-ci, je l'ai servi sur un pain ciabatta aux olives noires. Vous pouvez tout simplement prendre un bon pain à burger aussi, car le croquant de la galette de lapin sera suffisant.

## TRUCS ET CONSEILS

Vous avez avec cette recette la possibilité de faire tout simplement un braisé. Mais aussi, un émietté de lapin que vous pouvez servir avec des pâtes fraîches, larges de préférence,

ou aussi, dans des arancinis puisque vous avez Panko. En fait, vous avez là, une base pour faire bien des variantes avec du lapin.

## QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Plus de 20\$

Domaine du Vissoux Fleurie Poncié 2011 à 25,90 \$  
Un beaujolais délicat, doux, presque féminin, beaucoup de souplesse, mais aussi de la profondeur. J'adore!



Moins de 20\$

Muga Rioja 2013 à 17, 25 \$  
Vin blanc espagnol aux arômes de fruits exotiques, d'ananas, de mangue, de pêche et d'acacia. Un vin très bien fait, complexe et savoureux.



## MON PRODUIT COUP DE CŒUR

Omerto Vin apéritif de tomate

Je suis un amoureux de l'eau de tomate que je fais à l'occasion, alors un apéritif à la tomate, c'est original et à découvrir. 14 \$ les 200 ml

[www.domainevb.ca](http://www.domainevb.ca)



MA BONNE ADRESSE

Patrice Pâtissier

Ses choux montés à la minute sont une folie de gourmandise, ses verrines sont formidables. Aussi, sur place, menu du jour et du soir, cours de pâtisserie... Le bonheur!



2360, rue Notre-Dame Ouest, Local 104  
Montréal H3J 1N4  
514 439-5434