

Lapin à la moutarde

Ingrédients :

| | Cocotte de base 6 pers. | Cocotte de base 8 pers. | Grande cocotte 10 pers. |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Lapin | 1 kg | 1,5 kg | 2 kg |
| Moutarde à l'ancienne | 4 c. à s. | 6 c. à s. | 8 c. à s. |
| Vin blanc sec | 20 cl | 30 cl | 40 cl |
| Graines de fenouil | 1 c. à c. | 2 c. à c. | 3 c. à c. |
| Gousses d'ail | 2 | 3 | 4 |
| Bouquet garni | 1 | 1 | 1 |
| Persil | - | - | - |
| Sel, poivre | facultatif | facultatif | facultatif |

Préparation :

- 1 - Coupez le lapin en morceaux, enduisez-le de moutarde et farinez-le.
- 2 - Dans la cocotte, ajoutez les graines de fenouil, l'ail haché, le vin blanc et le bouquet garni.
- 3 - Disposez les morceaux de lapin au fond de la cocotte en ayant pris soin de les retourner dans la sauce pour les imprégner. Assaisonnez (facultatif).
- 4 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 5 - Au moment de servir, parsemez de persil haché.

Temps de cuisson :

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 50 mn | 60 mn | 1h15 mn |
| Inversion* | 30 mn | 40 mn | 45 mn |
| HAUT : | Maxi 20 mn puis Mini | Maxi 25 mn puis Mini | Maxi 25 mn puis Mini |
| BAS : | Maxi 20 mn puis Mini | Maxi 25 mn puis Mini | Maxi 25 mn puis Mini |
| ATTENTE AVANT D'OUVRIR : | 10 mn | 10 mn | 10 mn |

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Vous pouvez servir ce plat avec des pâtes fraîches ou de la purée de pomme de terre.
