

# Lapin à la moutarde

## Ingrédients :

|                       | Cocotte de base<br>6 pers. | Cocotte de base<br>8 pers. | Grande cocotte<br>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 :

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

\*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.

---



---



---



---