Lapin et polenta

05/09/2011 à 16h09

Par Georgiana Viou

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 100 g de polenta
- 500 g d'eau
- 2 râbles de lapin (demandez au boucher de les désosser)
- ½ bottes de basilic
- 100 g d'abricots secs
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

- Salez et poivrez convenablement l'intérieur des râbles. Mixez grossièrement les abricots et répartissez au milieu des râbles. Ajoutez les feuilles de basilic en quantité suffisante et roulez les râbles sur eux-mêmes puis arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez l'extérieur des râbles. Roulez chaque râble dans de l'aluminium de façon à obtenir un boudin bien serré. Enfournez 20 minutes;
- Pendant ce temps portez l'eau à ébullition et rajoutez la polenta. Faites cuire 5 minutes en remuant sans cesse. Enlevez du feu et renversez dans un grand plat et laissez refroidir une demi-heure avant de découper selon la forme voulue (ronds à l'aide d'un emporte-pièce, rectangle à l'aide d'un couteau, etc..)
- Au moment de servir, réchauffez la polenta quelques minutes au four. Retirez le papier aluminium et coupez le lapin en médaillons et arrosez du jus de cuisson !!!

L'astuce du chef :

Pour varier les plaisir, n'hésitez pas à changer de farce (pesto d'herbes, tomate et câpres…)