

Lapin aux deux citrons et polenta nera

Mise en place et préparation: env. 40 min

Cuisson: env. 1 heure

	beurre à rôtir
1 1/4 kg	de ragoût de lapin
1 1/2 c. à café	de sel
1/4 de c. à café	de poivre du moulin
<hr/>	
2	citrons non traités, en rondelles
2	limettes, rincées sous l'eau chaude, en quartiers
5	gousses d'ail
3	oignons fanes avec un peu de vert, partagés dans la longueur
1 brindille	de romarin
1/2 c. à café	de sucre
<hr/>	
1	citron, jus
<hr/>	
2 dl	de fond de veau ou de bouillon de veau
	sel, selon goût
un peu	de poivre du moulin

1. Bien chauffer le beurre dans une cocotte, saisir la viande par portions env. 10 min à feu moyen, retirer, saler, poivrer. Essuyer la cocotte, ajouter évent. un peu de beurre à rôtir.
2. Faire revenir les citrons et tous les ingrédients, y compris le romarin, env. 5 min. Saupoudrer avec le sucre, retirer les citrons, limettes et oignons, réserver à couvert.
3. Ajouter le jus de citron, réduire de moitié.
4. Mouiller avec le fond, remettre la viande en cocotte, laisser mijoter env. 55 min à feu doux. Remettre les citrons, limettes et oignons réservés, poursuivre la cuisson env. 5 minutes. Saler, poivrer la sauce.



Polenta nera

Mise en place et préparation: env. 1 heure

1,2 litre	de bouillon de légumes
<hr/>	
200 g	de maïs grosse mouture (bramata)
50 g	de farine de sarrasin
<hr/>	
150 g	de chèvre frais (p. ex. Chavroux)
1	citron non traité, un peu de zeste râpé
20 g	de beurre sel, selon goût

1. Porter le bouillon à ébullition dans une grande casserole.
2. Mélanger le maïs et la farine de sarrasin, verser en pluie, laisser épaissir env. 1 heure à feu doux tout en remuant. Eloigner la polenta du feu.
3. Incorporer le fromage, le zeste de citron et le beurre à la polenta, saler.



Porter à ébullition dans le steamer Miele ou le four à vapeur, 1 litre d'eau et 1 c. à soupe. de bouillon de légumes. Mélanger le maïs et la farine de sarrasin, verser en pluie, cuire 10 min à 100 °C. Sortir le panier du steamer, bien remuer le maïs, poursuivre la cuisson 10 min à 100 °C.