



Lapin à la moutarde et champignons de Paris

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Un grand classique mais tellement bon et relativement facile à réaliser.

Ingrédients:

- 1 lapin entier
- 1 oignon
- 250g de champignons de paris
- 25cl de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de moutarde forte
- 25cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 litre de bouillon de poule
- thym et laurier
- sel fin et poivre du moulin





Recette pour: 8 personnes

Réalisation:

Couper le lapin en morceaux égaux et le réserver au réfrigérateur. Éplucher l'oignon et l'émincer. Laver et émincer les **champignons de Paris**. Les faire sauter dans une poêle. Une fois les champignons cuits, les assaisonner et les réserver dans une assiette. Dans un sautoir, **mettre de l'huile d'olive** et faire revenir les **morceaux de lapin**, puis assaisonner.

Après avoir obtenu une bonne coloration de la chair du lapin, ajouter l'oignon, le thym et le laurier. Faire revenir pendant environ 5 minutes. Ajouter la farine et bien mélanger afin d'**enrober les morceaux de lapin dans la farine**. Cette action se nomme *singer*.

Déglacer avec le vin blanc et ajouter le bouillon de poule. Porter à ébullition et ajouter la moutarde. **Verser les champignons de Paris** dans le sautoir dans lequel se trouve le lapin et cuire à couvert pendant environ 45 minutes. Vérifier l'assaisonnement au bout de 30 minutes et terminer la cuisson à feu doux.

Quand le lapin est cuit, ajouter la crème fleurette et porter à ébullition. Rectifier si besoin l'assaisonnement et débarrasser le lapin dans un plat. Disposer dessus quelques feuilles de persil plat.

Le lapin est une viande blanche, et classé dans la volaille par les professionnels. Le lapin peut se faire en cocotte, sauté à l'ail et persil, avec des pruneaux. Le grand classique est le lapin chasseur. Le lapin est pauvre en matière grasse et très chouchouté par les diététiciens.

Peu calorifique, la chair du lapin est très digeste. Riche en vitamines B et E, il contient aussi des vitamines PP utiles pour la protection de notre peau.

