



Râbles de lapin au jambon et asperges

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

Le lapin et le cochon en fusion et avec la bénédiction des asperges.

- 4 râbles de lapin
- 12 asperges blanches
- 4 tranches de jambon de pays
- feuilles de laurier
- branches de thym
- 50g de beurre doux
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- gros sel gris
- fond de veau lié

Recette pour:4 personnes



Réalisation:

Éplucher et **cuire les asperges** dans une **eau bouillante et bien salée**. Une fois cuites, les égoutter et les refroidir dans **une eau glacée**. Égoutter et réserver dans une assiette avec un film étirable posé dessus. **Envelopper les râbles de lapin** dans la tranche de jambon de pays (voir vidéo et photo) pour la réalisation de la recette puis ficeler le tout. **Couper les pointes des asperges** sur une longueur de 4 à 6 cm environ. **Couper le reste des asperges** en petits morceaux. Verser dans un sautoir de l'huile d'olive et un morceau de beurre. **Faire revenir les râbles**. Ajouter branche de **thym** et feuilles de **laurier** et arroser de fond de veau avant terminer leur cuisson dans le four à 120°C pendant environ 15 minutes. Arroser de temps en temps le lapin avec leur jus. Une fois cuites, les réserver dans un plat et les tenir au chaud. **Dans ce sautoir**, y mettre les morceaux d'asperges et les faire revenir avec le jus de cuisson, assaisonner de sel et de poivre du moulin. **Les pointes d'asperges** seront réchauffées au four à micro-ondes. **Le dressage** : ôter la ficelle des râbles de lapin. Mettre au centre des assiettes les asperges sautées. **Déposer par-dessus** les râbles de lapin. Décorer avec les **pointes d'asperges**, un brin de thym et verser un peu de jus de cuisson.

Le thym est idéal quand vous avez des soucis intestinaux. **Il permet de remettre de l'ordre et fait office d'antiseptique**. En l'utilisant frais, il sera meilleur et dégagera plus de parfum. On peut le cultiver dans un pot ou en plein terre et il demande peu d'eau. Brûlé sur les lieux de culte, **les Grecs s'en servaient comme protection contre les mauvais esprits**.



© www.vision-plaisir.fr