

## Filets de râble de lapin

500 g de filets de râble de lapin,  
frais ou surgelés  
sel, poivre

10 g de beurre à rôtir

½ barquette de potage de légumes  
(poireau, carotte, céleri, chou frisé  
et oignon, 150 g environ)

2 brins de sarriette

1 dl de vin rouge ou de madère

2 dl de bouillon de bœuf gourmet

50 g de beurre froid

2 c.c. d'aceto di Modena



1. S'ils sont surgelés, laisser les filets décongeler au réfrigérateur pendant la nuit. Les éponger avec du papier absorbant et assaisonner. Préchauffer le four à 80°. Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive et y saisir les filets à feu vif en les retournant. Les laisser reposer sur une grille placée dans le milieu du four chaud pendant 20 minutes.

2. Entre-temps, détailler les légumes en brunoise (A).

Les faire revenir brièvement dans la graisse restante, puis ajouter la sarriette. Mouiller au vin ou au madère et laisser réduire, passer au tamis puis verser dans la poêle. Ajouter le bouillon de bœuf et porter à ébullition. Couper le beurre froid en dés et l'incorporer petit à petit à la sauce en remuant. Celle-ci ne doit jamais bouillir. Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre et *aceto di Modena*.

3. Couper les filets de râble en biais,

en tranches pas trop fines. Pour ce faire, appuyer légèrement la fourchette à découper à plat sur la viande (B). Ne pas piquer la viande, car le jus s'en écoulerait et elle deviendrait sèche. Verser un miroir de sauce dans les assiettes chaudes et y disposer les tranches de filet en éventail. Servir aussitôt.

Accompagner de polenta à gros grains (Bramata) ou de nouilles larges.

### Conseils pratiques

Quelques conseils, afin que vos filets de lapin restent tendres et bien juteux.

1. Retirer complètement la membrane blanche recouvrant les filets, afin que ceux-ci ne se tordent pas lors de la cuisson.

2. Saisir rapidement les filets à feu vif, à la poêle.