

# Lapereau farci au lard fumé. Jus de grecque au safran, asperges et pommes cocotte

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

## Méthode d'élaboration

	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
<b>1/ Réaliser une farce mousseline</b>					
Parer les chairs du blanc de dinde, détailler en dés. Faire les pesées de la farce. Réserver tous les ingrédients au frais (même la cuve du cutter) Dans la cuve, réunir les dés de chair de volaille, le sel et le poivre. Mixer finement. Tamiser si besoin. Remettre les chairs dans le cutter froid, incorporer la crème liquide. Émulsionner très rapidement. Vérifier l'assaisonnement. Débarrasser et remettre au frais et laisser reposer.	Blanc de volaille	Kg	0.800		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
	Crème liquide	L	0.800		
<b>2/ Façonner les rables</b>					
Mettre à dégorger la crépine sous un filet d'eau froide. Trancher la poitrine en très fines tranches (la congeler et la détailler à l'aide d'une trancheuse à jambon). Désosser le râble. Étaler la crépine sur un film, ranger les fines tranches de poitrine fumée en les chevauchant légèrement. Disposer le baron bien à plat en essayant de lui donner une forme rectangulaire. Assaisonner. Remplir une poche à douille de farce. Déposer un tube de farce au centre du baron désossé. Rouler soigneusement. Ôter le film. Serrer la crépine et ficeler	Rable de lapin	Pièce	2		
	Crépine de porc	Kg	0.400		
	Poitrine fumée	Kg	0.400		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
<b>3/ Cuisson poêler des rables</b>					
Assaisonner les pièces. Faire saisir les pièces dans la matière grasse, les colorer sur toutes les faces de manière très régulière. Tailler les carottes et les oignons en mirepoix, les déposer dans le récipient quand la pièce est bien dorée. Couvrir immédiatement. Enfourner dans un four chauffé entre 120 et 150 °C. Arroser fréquemment avec le jus de cuisson. Avant la fin de la cuisson, ajouter les tomates en quartiers, l'ail écrasé et le bouquet garni. Décanter et réserver les pièces au chaud à couvert.	Huile d'olive	L	0.060		
	Tomate	Kg	0.180		
	Ail	Kg	0.040		
	Carottes	Kg	0.125		
	Oignons	Kg	0.125		
<b>4/Réaliser un bouillon de grecque</b>					
Ciseler les oignons, tailler le fenouil en fins dés. Faire suer lentement Déglacer au vin blanc, réduire à glace. Ajouter la chair de tomates, le safran et mouiller progressivement à mi-hauteur avec le fond blanc froid. Ajouter le bouquet garni, les épices. Porter à ébullition, écumer. Couvrir et faire mijoter une heure. Ôter le bouquet garni mixer le reste. Passer au chinois.	Oignons	Kg	0.150		
	Fenouil	Kg	0.150		
	Vin blanc	L	0.100		
	Tomate	Kg	0.350		
	Safran	Kg	Pm		
	Huile d'olive	L	0.060		
	Fond blanc de volaille	Kg	0.060		
	Bouquet garni	Pièce	1		
	Sel et Poivre	Kg	Pm		
<b>5/Réaliser un fond de poêlage</b>					
Pincer les éléments aromatiques du fond du récipient. Déglacer avec le vin blanc. Faire réduire à sec. Mouiller avec le fond brun lié. Cuire lentement. Chinoiser. Mettre au point l'assaisonnement, la consistance et la couleur.	Vin blanc	L	0.100		
	Fond brun lié	Kg	0.080		
<b>5/ Les garnitures</b>					
Blanchir les pommes cocotte et cuire les asperges. Marquer le coulis d'asperge avec les queues. Faire réduire le bouillon de grecque à glace, réserver. Mettre au point le fond de poêlage avec la réduction de grecque. Faire rissoler les pommes cocotte, faire étuver les d'asperge. <b>Dressage et présentation :</b> Trancher le baron. Verser un cordon de coulis d'asperge et le marbrer avec le fond de poêlage à la grecque. Ajouter les pommes cocotte et les pointes d'asperges.	Pomme de terre	Kg	3		
	Huile d'arachide	L	0.300		
	Beurre	Kg	0.150		
	Asperge verte	Kg	1		
	Gros sel	Kg	Pm		
	Beurre	Kg	0.025		
	Huile d'olive	L	0.055		
	Fond blanc de volaille	Kg	0.150		
	Crème liquide	L	0,040		

Coût Matières Premières total :

Coût Matières Premières Portion : #####



