



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Effiloché de lapin à la polenta crémeuse .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 bol d'eau	- 30 cl de lait
- 1 c.à.c d'huile	- 30 g de parmesiano reggiano
- 1 c.à.s de fond de veau	- 60 g de mascarpone
- 1 c.à.s de miel	- 60 g de polenta précuite
- 1 cuisse de lapin	- Beurre (1 noix)
- 100 g de champignon à la tomate et mascarpone Cassegrain	- Romarin
	- Sel, poivre

- Dans une sauteuse légèrement beurrée et huilée déposer la cuisse de lapin
- Dans un bol rempli d'eau, délayer le fond de veau et le verser dans la sauteuse
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux 40 minutes en retournant fréquemment
- Au fur et à mesure des contrôles de la cuisson, napper la cuisse de cette sauce
- Ajouter le romarin, le miel, le sel et le poivre puis laisser mijoter à feu doux encore 10 minutes
- Laisser tiédir à température ambiante, puis effiloche le lapin en fines lamelles, réserver
- Dans une grande casserole porter le lait à frémissement, ajouter la polenta
- Maintenir la cuisson au feu le plus bas pendant 5 minutes en mélangeant constamment
- Incorporer le mascarpone et le parmesan, réserver
- Parallèlement à la cuisson de la polenta, cuire les champignons à la sauce tomate et mascarpone
- Saisir rapidement à feu vif l'effiloché de lapin puis dresser
- Dans une assiette disposer l'emporte-pièce, placer l'effiloché de lapin, tasser, puis ajouter la polenta
- Surmonter de quelques champignons, saupoudrer de romarin, servir chaud

Astuce : la polenta se cuit normalement dans de l'eau légèrement salée. La cuire dans le lait lui donne une texture plus fluide, et l'ajout de mascarpone donne une touche crémeuse à la polenta

