

# Rable de lapin, jus de carotte à la cardamome et Cointreau

• Nombre de personnes : 4 personnes • Difficulté : Facile • Temps de préparation : 45 mn • Temps de cuisson : 10 mn



RESTAURANT FAVRE D'ANNE  
18 quai des Carmes – 49100 ANGERS

## Ingrédients :

- Rable de lapin désossé
- 1 kg de carottes
- 20 g de raisins de Corinthe
- 3 cl de crème fraîche
- 10 cl de Cointreau
- 70 g de beurre
- 5 g de graine de cardamome



## Préparation :

- Centrifuger le jus de 500 g de carottes, râper le reste.
- Faire réduire le jus de carotte de moitié.
- Ajouter la crème fraîche et 50 g de beurre.
- Compter les carottes râpées dans du beurre et ajouter les raisins de Corinthe, le sel et le poivre.
- Rôtir les râbles de lapin dans une poêle pendant 10 minutes.
- Ajouter la cardamome et le Cointreau à la sauce carotte et rectifier l'assaisonnement.
- Servir les râbles sur la compotée de carottes en nappant avec la sauce.

## Conseil du Sommelier

Pourquoi ne pas oser un mariage avec un vin blanc sec riche, gras et aromatique, un Anjou Blanc 100 % chenin issu de raisins murs et dorés.

## Astuce du Chef

Le rable peut également être cuit dans un bouillon de légumes ou de volaille à léger frémissement pendant 10 mn, et le rôtir au dernier moment à la poêle, il gardera ainsi tout son moelleux.