



Rable de Lièvre à la Poivrade



Suggestion de présentation

Pour 2 personnes:

1 rable de lièvre

marinade:

1 carotte taillée en mirepoix

1/2 oignon ciselé

1 petite échalote ciselée

1 gousse d'ail écrasé

1 càs de vinaigre

1 càs d'huile d'olive

1 càs de cognac

1 bouteille de vin rouge

1 brin de thym, 1 feuille de laurier

1 càc de poivre en grain

2 à 3 baies de genièvre

poivre concassé (mignonnette) QS

Beurre clarifié QS

Parer le rable de lièvre, le mettre à mariner (avec la garniture, mouiller au vin rouge à hauteur juste au dessus du rable) pendant une nuit. Egoutter le rable et la garniture, réserver la marinade pour sauce.

Désosser le rable, réserver l'os, préparer la sauce poivrade.

Poser le filet sur un papier absorbant, parsemer de mignonnette

Poêler le rable au beurre clarifié ou au saindoux bien chaud pendant 1 à 2 mn, le retourner, cuire à nouveau 1 à 2 mn maximum, flamber au cognac. Retirer le rable sur un plat, assaisonner de sel et laisser reposer quelques minutes. Déglacer la poêle de cuisson avec un peu de marinade, ajouter ce déglacage à la sauce poivrade.