

# Lapin à la moutarde à l'ancienne

Bonjour à toutes et tous,

Dans la cuisine « réconfort », il y a un classique que l'on a sans doute tous dégusté : **le lapin à la moutarde**. Plat familial, plat entre amis, ce classique a autant de variantes que de cuisiniers. Pour ma part, ce plat a une sacrée histoire car j'ai fait mes débuts avec une version 100% moutarde forte bien piquante – très prisée par les adultes – puis j'ai dû l'adoucir pour le palais des plus petits. Et oui, je « ça arrache » n'est pas toujours du goût des plus jeune. La sauce c'est donc basée plutôt sur de la moutarde à l'ancienne, beaucoup plus douce et avec un léger « croquant » des grains.

Aujourd'hui, je ne compte plus le nombre de fois où je l'ai cuisinée et le nombre de fois où je l'a transmise, amis, collègue)s et belle maman incluses! L'ayant refait dernièrement, j'ai attrapé une photo et en profite pour vous la proposer ici. Peut être peut-elle vous plaire. ! Bonne journée.



Lapin à la moutarde à l'ancienne

---

## **Recette : Lapin à la moutarde à l'ancienne**

**Saison de la recette : toute l'année**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 1 heure**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 lapin détaillé en morceaux ou 4 cuisses de lapin
- 300 ml de vin blanc
- Moutarde à l'ancienne pour badigeonner le lapin + 1 cuillère à soupe de moutarde ancienne et 1/2 moutarde forte
- 250 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 4-5 échalotes
- 1 bouquet garni (avec au minimum 1 feuille de laurier + 1 branche de thym)
- Sel, poivre.

# Réalisation

- Badigeonnez les morceaux de lapin de moutarde à l'ancienne. Hachez les échalotes et l'ail.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse, puis faites y revenir les morceaux de lapin à feu moyen (et sans les brûler), jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirez les morceaux et réservez les au chaud. Dans cette même sauteuse, ajoutez l'ail et les échalotes hachées puis faites les revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Ajoutez ensuite le vin blanc, un verre d'eau, le bouquet garni et portez à ébullition 1 minutes (cela chassera l'alcool).
- Baissez à feu doux, remettez les morceaux de lapin, puis couvrez. Laissez ensuite mijoter pendant 3/4 d'heure (voir plus, plus cela mijote, meilleur c'est). Découvrez ensuite et laissez sur le feu encore un quart d'heure pour faire évaporer l'eau excédentaire de la sauce.

- Une quelques minutes avant de servir, dans un bol, mélangez la crème avec la moutarde forte et moutarde ancienne, un peu de poivre. Ajoutez cette crème à votre plat et mélangez le avec votre sauce. Salez à convenance.

Servez ce lapin à la moutarde ancienne nappé de la sauce... et avec un grand rab de sauce pour les gourmands.

---

### **Astuces :**

- Le mélange moutarde forte et moutarde à l'ancienne donne un bon équilibre entre le piquant (de la forte) et la douceur (de l'ancienne). Si jamais la sauce est trop piquante à votre goût, ajoutez un peu de crème. Si elle ne pep'se pas assez, ajoutez de la moutarde forte.
  - *A l'avance* : N'hésitez pas à préparer ce plat en grande quantités et le réchauffer doucement au moment du service. Il se conserve aisément 48h au réfrigérateur.
  - *Accompagnement* : du riz ou des pâtes iront bien.
-