

Polenta | Coniglio arrosto alla ticinese con Cicorino verde



Polenta

Pour env. 4 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

1 linge propre

•

1 ¼ de litre d'eau

•

1 ½ cc de Sel des Alpes

•

250 g de polenta, p. ex. Onsernone

•

1 cs de beurre

Préparation

1. Porter l'eau à ébullition, verser la semoule en pluie tout en remuant. Cuire env. 45 min en remuant sans cesse jusqu'à ce que le maïs soit cuit. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. En fin de cuisson, incorporer le beurre, mélanger et verser sur un linge propre. Servir sur le linge.

Coniglio arrosto alla ticinese con Cicorino verde

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: 30 min

BRAISAGE: 95 min

- 1 kg de ragoût de lapin
- 1 cc de Sel des Alpes
- poivre
- 50 g de lardons
- 2-3 feuilles de sauge fraîche
- 1 brin de romarin
- 1 brin de thym
- 2 baies de genièvre

- 2 cs de beurre, fondu
- 3 dl de vin blanc
- 3 dl de fond de veau
- 1 dl de marsala

Cicorino verde

- 200 g cicorino verde, en fines lanières
- 2 dl de vinaigre de vin rouge
- 2 dl d'huile de tournesol du Tessin
- ½ cc de Fleur des Alpes
- poivre

Préparation

1. Assaisonner la viande avec du sel et du poivre et la mettre dans une cocotte avec les lardons, les baies de genièvre et les herbes. Saisir env. 30 min au four préchauffé à 220° C et remuer de temps en temps. Y verser le vin et le bouillon, couvrir la cocotte et laisser mijoter pendant 1 heure. Ajouter le marsala vers la fin de la cuisson, retirer le couvercle et braiser le lapin pendant quelques minutes dans le four, à découvert.

2. Cicorino verde: mélanger le cicorino avec le vinaigre et l'huile, assaisonner.

Suggestion V-Zug

Préchauffer le four sur la fonction air chaud humide à 220° C. Après avoir saisi le lapin, laisser braiser env. 1 heure au four.