

FICHE RECETTE

Lapin à la moutarde

TRADITIONNEL
VERSION AUX CHAMPIGNONS

Une chair tendre, une sauce crémeuse relevée de deux moutardes et des champignons légèrement dorés : un classique familial généreux, à savourer autour d’une table conviviale. Le vin blanc apporte de la vivacité à cette préparation doucement mijotée.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 lapin de 1,4 à 1,6 kg en 8 morceaux (avec os, sans abats)
- 300 gr de champignons de Paris
- 2 échalotes (environ 80 gr)
- 1 gousse d’ail
- 60 gr de moutarde de Dijon
- 20 gr de moutarde à l’ancienne
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille peu salé
- 200 gr de crème épaisse entière (environ 30 % de MG)
- 30 gr de beurre doux
- 1 c. à soupe d’huile neutre (15 ml)
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 pincées de sel, à ajuster
- 4 tours de poivre, à ajuster
- 5 à 10 cl d’eau chaude, si nécessaire

Informations pratiques

Préparation : 25 min*
Cuisson : 1 h 25 à 1 h 40*
Total : 1 h 40 à 1 h 55*
Repos / marinade : aucun
Difficulté : facile · **Coût :** modéré
Saison : toute l’année
Matériel : cocotte de 26 à 28 cm avec couvercle, grande poêle et plat de service

Préparation

1. **Préparez.** Épongez le lapin. Ciselez les échalotes, hachez l’ail et préparez le bouillon. Salez légèrement et poivrez la viande.
2. **Faites dorer.** Chauffez l’huile et 20 gr de beurre à feu moyen à vif. Colorez le lapin sur toutes ses faces, en deux fois si nécessaire, 12 à 15 min au total. Évitez de brûler les sucs. Réservez sur une assiette.
3. **Faites revenir.** À feu moyen, faites fondre les échalotes 4 min dans la cocotte. Ajoutez l’ail et remuez 30 secondes.
4. **Déglacez.** Versez le vin blanc, grattez les sucs et laissez réduire 3 min à feu moyen à vif.
5. **Laissez mijoter.** Délayez la moutarde de Dijon dans le bouillon et versez dans la cocotte. Ajoutez le lapin, son jus, le thym et le laurier. Couvrez et laissez frémir à feu doux 55 à 65 min. Retournez à mi-cuisson. Ajoutez un peu de l’eau chaude prévue si le fond s’assèche. La chair doit être tendre et se détacher de l’os ; prolongez si nécessaire.
6. **Poêlez les champignons.** Pendant le mijotage, nettoyez-les et émincez-les à 5 mm. Faites-les sauter avec les 10 gr de beurre restants, à feu moyen à vif, 8 à 10 min : leur eau doit s’évaporer et les lamelles légèrement dorer.
7. **Liez la sauce.** Retirez le lapin et couvrez-le. Ôtez thym et laurier. Ajoutez crème, moutarde à l’ancienne et champignons. Faites épaissir à petit frémissement 3 à 5 min, sans couvercle. Remettez le lapin et réchauffez 5 min, sans forte ébullition. La sauce doit napper la cuillère ; réduisez davantage sans la viande si besoin.
8. **Servez.** Rectifiez l’assaisonnement. Répartissez équitablement les morceaux dans un plat chaud, entourez de champignons et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Conseils & alternatives

Lapin à la moutarde traditionnel · Pour 4 personnes

Accompagnements

- **Pommes de terre vapeur :** leur douceur met la moutarde en valeur et elles absorbent la sauce.
- **Tagliatelles :** pour une garniture généreusement enrobée de crème.
- **Carottes vapeur ou haricots verts en saison :** pour compléter le plat avec des légumes.
- À prévoir séparément des ingrédients et des temps indiqués.

Vins & boissons

- **Blanc sec du Hainaut :** choisissez un profil frais, souple et peu boisé pour équilibrer la crème.
- **Blonde belge peu amère :** les notes céréalières accompagnent les sucs de cuisson.
- **Sans alcool :** un jus de pomme peu sucré allongé d’eau pétillante.
- Accords suggérés, sans domaine ni cuvée imposés.

Variantes

- **Sans champignons :** retirez les 300 gr de champignons et les 10 gr de beurre de leur cuisson. Le temps de cuisson du lapin reste identique.
- **Sans vin :** remplacez les 20 cl de vin par autant de bouillon, soit 40 cl au total. Ajoutez 1 c. à café de vinaigre de cidre à la fin. Mêmes temps ; sauce plus douce.

Astuces & dressage

- Choisissez une découpe régulière et une crème entière pour une cuisson homogène et une sauce onctueuse.
- Sauce trop épaisse : ajoutez 1 à 2 c. à soupe de l’eau prévue. Trop fluide : réduisez-la quelques minutes sans la viande.
- Servez dans un plat ovale blanc chaud, morceaux dorés partiellement visibles, champignons répartis dans la sauce, sans autre garniture décorative.

Conservation

- Répartissez les restes en petites portions dans des récipients peu profonds. Réfrigérez rapidement, au plus tard dans les 2 heures.
- Conservez couverts à **4 °C maximum** et consommez dans les **48 heures**.
- Réchauffez la quantité nécessaire à feu doux, à couvert, jusqu’à ce que viande et sauce soient bien chaudes à cœur. Ne réchauffez chaque portion qu’une fois.

Produits & organisation

- Selon l’offre disponible : lapin auprès d’un éleveur ou artisan boucher du Hainaut, beurre et crème de ferme. Vérifiez toujours leur provenance.
- ***Temps estimatifs :** 25 min de préparation, dont 10 min pendant le mijotage, hors surveillance des cuissons. Champignons poêlés en parallèle ; total hors accompagnement.
- La taille des morceaux peut nécessiter un mijotage plus long. Une réduction supplémentaire allonge aussi le temps total.

À propos de cette recette

La base lapin–moutarde–crème est classique. Les champignons sont une variante de garniture retenue pour correspondre à la photo. Les accords proposés sont des suggestions.

Repères : Larousse · Académie du Goût · Bister · AFSCA (conservation). Sources et précisions dans le texte éditorial associé.