



## *Pot-au-feu de lapin à la bière accompagné d'un confit de rhubarbe*

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique  
Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6  
PRÉPARATION : 30 MINUTES  
CUISSON TRADITIONNELLE : 6 HEURES  
CUISSON MIJOTEUSE : 6 H 30 à 7 H (basse  
température)

### INGRÉDIENTS

#### Pot-au-feu :

- 1 lapin d'environ 1,5 kg (3,3 lb), coupé en 6 morceaux
- 4 moyennes carottes, pelées et coupées en morceaux de 3,5 cm (1,5 po)
- 680 g de pommes de terre grelot
- 1 bière rousse sans gluten de 541 ml (18 oz)
- 45 g (1/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons rouges, coupés en fines rondelles
- 4 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 60 ml (4 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de romarin frais, finement haché
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre

#### Confit à la rhubarbe :

- 227 g (1/2 lb) de rhubarbe, coupée en petits cubes
- 105 (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, coupé en fines rondelles
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel



*L'ajout de la bière ajoute une touche particulière à ce pot-au-feu, rehaussé par les arômes inégalés de la menthe et du romarin.*

### PRÉPARATION

#### Pot-au-feu :

1. Déposer les morceaux de lapin dans une cocotte (pour la cuisson traditionnelle) ou le récipient de la mijoteuse (pour la cuisson à la mijoteuse). Disposer tout autour et sur le dessus les carottes et les pommes de terre.
2. Dans un bol, mélanger ensemble la bière et la farine en battant à l'aide d'un fouet pour bien défaire la farine. Réserver.
3. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile. Y faire revenir à feu moyen-doux les oignons et l'ail pendant 3 à 5 minutes. Ajouter le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, la menthe, le romarin, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange caramélise.
4. Ajouter le tout au mélange de bière, bien mélanger et verser sur les légumes et morceaux de lapin.
5. **Cuisson traditionnelle** : Couvrir et cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 110 °C (230 °F) pendant environ 6 heures ou jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres.  
**Cuisson hypotoxique** : Couvrir puis faire cuire dans la mijoteuse à basse température pendant 6 h 30 à 7 heures ou jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres. Le temps de cuisson pourra varier légèrement d'une mijoteuse à l'autre.

#### **Confit à la rhubarbe :**

1. Dans une petite casserole, combiner ensemble la rhubarbe et le sirop d'érable. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
2. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile. Y faire revenir à feu moyen-doux l'oignon et l'ail pendant 3 à 5 minutes.
3. Ajouter le mélange de rhubarbe, la menthe, le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon et le sel.
4. Poursuivre la cuisson à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange caramélise (15 à 20 minutes).