

Coniglio al finocchio

La carne di coniglio è una carne bianca e molto magra, in linea con un'alimentazione sana ed equilibrata. Abbinato al finocchio il coniglio assume un sapore intenso ma delicato perfetto per la primavera.



1h30'



4 persone

Ingredienti

1 Coniglio intero
8 Finocchi
q.b. Sale
q.b. Pepe
q.b. Olio E.V.O

Procedimento

Un coniglio di media grandezza pesa all'incirca 1,4 – 1,5 Kg dal quale si possono ottenere circa 8-10 pezzi.

Per il taglio del coniglio si consiglia di disporlo su un piano di lavoro con la schiena rivolta verso il basso. Iniziando dagli arti, tirare le cosce in senso invero, dividendole a metà. Procedere poi con l'eliminazione della testa, delle interiora e, infine, procedere con dei piccoli tagli sulla schiena che permettano di staccare la carne dalle ossa per tagliare in quattro pezzi il dorso.

Dopodiché, lavateli sotto un getto di acqua fresca corrente, strofinando accuratamente ogni sua parte, quindi asciugateli per bene. Adagiare le parti in una teglia rivestita da carta da forno già speziati quanto basta con sale e pepe ed infornare seguendo le indicazioni della tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	180°	30'	/	0%	V2	ON

Congiuntamente procedere col taglio di 4 finocchi a metà, disporli in un sacchetto sottovuoto e procedere alla cottura secondo tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	95°	20'	/	100%	V5	ON

Tagliare i finocchi restanti a fettine, condirli con olio e sale, metterli in una teglia e infornarli seguendo la tabella.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	110°	20'	/	OFF	V3	ON

A questo punto procediamo con l'unire il coniglio e i finocchi nella stessa teglia per effettuare l'ultimazione della cottura, seguendo le indicazioni della tabella precedente.

Composizione del piatto

Disporre sul piatto i finocchi a fettine così da creare un letto su cui adagiare le parti di coniglio, posizionare le due parti di finocchio affianco alla porzione carne bianca e guarnire il tutto con semi e ciuffi di finocchio.

Consigli dello chef

La pulitura/porzionatura del coniglio è un'operazione delicata che va svolta con molta attenzione e con gli strumenti adeguati. Cucinare i finocchi sottovuoto permette di renderli meno coriacei trattenendo allo stesso tempo tutto il gusto e le proprietà nutritive.