

I gastronomi, quasi in tutte le epoche, hanno avuto una certa diffidenza nei confronti della carne di coniglio. Basti ricordare Pellegrino Artusi che scriveva a proposito di quest'animale: "È una carne di non molta sostanza e di poco sapore al che si può supplire con i condimenti, si offre poi opportuna per chi, non avendo mezzi sufficienti a procurarsi carne di manzo, è costretto a cibarsi di legumi ed erbaggi". La ragione di questa diffidenza è dovuta al fatto che il sapore del coniglio, più di qualsiasi animale, risente dell'alimentazione ricevuta. Non solo i grandi allevamenti con mangimi di scarsa qualità, ma anche i contadini, che danno ai conigli erbe non adatte, possono conferire gusti sgradevoli, amari e "di selvatico" a questa carne.

La cucina piemontese conosce molte ricette per cucinare il coniglio: ai peperoni, al vino rosso o bianco, alle erbe e altre ancora. La ricetta qui presentata, è forse la più semplice e seguita nel Monferrato astigiano e casalese. L'impiego del suo fegatino non è frequente nonostante la sua delicatezza. Nel tagliare il coniglio in pezzi occorre evitare di spaccare le ossa che tendono a frammentarsi facilmente, incideteli alle giunture. Generalmente se ne fanno 8 pezzi (2 cosce, 2 spalle, 4 pezzi ricavati dal tronco con tagli trasversali). Impiegate sempre animali giovani e frollati almeno per 3 giorni.

In the past, gourmands have had misgivings about rabbit meat. Pellegrino Artusi wrote about rabbit: "It is not much of a meat, rather tasteless, that can be improved with seasoning. It is suitable for those who cannot afford beef so have to feed on pulses and greens" The reason for this distrust is because the flavour of the meat, more than any other animal, depends on what it eats. Not only the large farms with poor quality feed, but also the farmers, who feed the rabbits unsuitable herbs, may make the meat unpleasantly, bitter and "gamey".

Piedmont cuisine includes many recipes for cooking rabbit: with peppers, red or white wine, herbs, just to mention a few. The recipe presented here is perhaps the simplest and most popular in the Monferrato area around Casale and Asti. The use of the liver is uncommon despite its delicacy. When dividing the rabbit into pieces avoid cutting the bones that splinter easily, cut the joints. The rabbit is usually cut into 8 pieces. Always use young animals that have hung for at least 3 days.

Coniglio alla monferrina Rabbit Monferrato style



INGREDIENTI (per 4-6 persone)

- 1 coniglio novello di circa 1200 g
- 1 bella cipolla
- 70 g di pancetta distesa non affumicata
- 20 g di burro
- alcuni cucchiaini d'olio d'oliva
- prezzemolo - rosmarino - salvia
- alloro - timo - un bicchiere di vino grignolino
- sale e pepe

PREPARAZIONE

Tagliate il coniglio a pezzi dopo averlo lavato e averne asportata la testa. Mettetelo in una padella senza condimenti e rosolatelo a fiamma vivace per favorire l'uscita d'umori sgradevoli (operazione chiamata di "dare l'acqua"). Asciugate il coniglio con una carta assorbente.

Affettate finemente la cipolla, mettetela a rosolare in una casseruola con l'olio e il burro e la pancetta che avrete affettato e tritato a coltello.

Quando la cipolla è imbiandita, ma non dorata, aggiungete il coniglio e rosolatelo per alcuni minuti, versate il vino, aggiungete 2 foglie d'alloro, fate evaporare e coperciate cocendo a fuoco dolce per un'ora e quindici minuti bagnando, se occorre, con poca acqua. Tritate un ciuffetto di prezzemolo con lo spicchio d'aglio, il fegatino e aggiungetelo al coniglio.

Cuocete ancora per 15 minuti. Tritate gli aghetti teneri di rosmarino, alcune foglie di salvia, aggiungete un pizzico di timo e alcuni minuti prima di levarlo dal fuoco, cospargete il trito aromatico sui pezzi di coniglio, mescolate e servite subito. In accompagnamento a questo piatto potrete servire delle patatine arrosto insaporite con del timo e rosmarino. La ricetta è semplice e il risultato dipenderà essenzialmente dalla qualità della carne.

Abbinare al coniglio alla monferrina lo stesso vino impiegato nella cottura.



- GRIGNOLINO
DEL MONFERRATO CASALESE DOC

INGREDIENTS (serves 6)

- 1 young rabbit weighing approx. 1200 g
- 1 onion
- 1 slice 70 g unsmoked bacon
- 20 g butter
- a few tablespoons of olive oil
- parsley - rosemary - sage
- bay - thyme - 1 glass of Grignolino wine
- salt and pepper

PREPARATION

After removing the head, wash the rabbit and cut into pieces. Place in a pan without oil and brown over high heat to remove natural juices and avoid gamey smells. Dry the rabbit with a paper towel. Finely chop the onion, fry lightly in a pan with the oil and butter and bacon previously sliced and chopped with a knife. When the onion is transparent, but not golden, add the rabbit and fry lightly for a few minutes, pour in the wine, add 2 bay leaves, let it evaporate then cover and simmer on a low heat for an hour and fifteen minutes adding, if necessary, a little water. Chop a sprig of parsley with the garlic, liver and add to the rabbit.

Cook for 15 more minutes. Chop the soft rosemary needles, sage leaves, with a pinch of thyme and just before you remove the rabbit from the heat, sprinkle with the chopped herbs, stir and serve immediately. Serve this dish with roast potatoes seasoned with thyme and rosemary. The recipe is simple and the outcome will depend on the quality of the meat. Serve the rabbit with the same wine used in cooking.



- GAVI DOCG



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI PER PORZIONE NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Kcal	
Kcal	248,2
Carboidrati	
Carbs	3,6 g
Proteine	
Protein	21,5 g
Grassi	
Fat	15,5 g