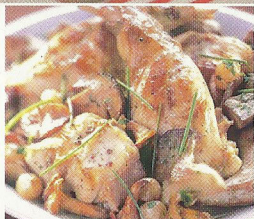


Lap!n
DE FRANCE



Le **Lapin**,
la bonne
idée



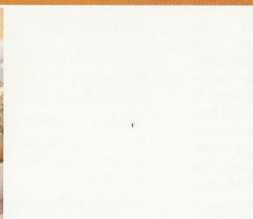
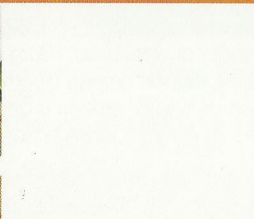
édition
automne-hiver



Découvrez d'autres
idées recettes
www.lapin.fr

Des idées *recettes*
pour ***se faire plaisir...***

www.lapin.fr



Lap!n
DE FRANCE

Comité Lapin Interprofessionnel
pour la Promotion des Produits

28, rue du Rocher 75008 Paris
Tél. : 01 45 22 62 40



Le **Lapin**,
la bonne
idée

Le lapin & ses délicieuses variantes à la moutarde

Le grand classique : recette préférée des amateurs de lapin. Chacun a son petit truc maison pour une saveur inimitable.

Recette **en cocotte**

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 lapin découpé en morceaux
 - 50 g de beurre
 - 20 cl de vin blanc
 - 1 oignon
 - Sel et poivre
- 3 cuill. à soupe de moutarde forte
 - 20 cl de crème fraîche

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 45 min



Lapin à la moutarde

PRÉPARATION

Emincez finement l'oignon. Faites fondre le beurre dans une sauteuse ou dans une cocotte et faites-y dorer le lapin puis réservez-le.

Mettez dans la cocotte l'oignon émincé et faites-le blondir. Lorsque l'oignon est bien fondu, remettez le lapin dans la cocotte puis ajoutez le vin, la moutarde, salez légèrement et poivrez. Remuez. Couvrez et laissez cuire à feu moyen 45 minutes.

A la fin de la cuisson, retirez les morceaux de lapin et dressez-les dans un plat creux. Ajoutez la crème fraîche dans la cocotte afin de lier la sauce et remettez le tout sur le feu pour 1 minute. Versez la sauce sur le lapin et servez bien chaud.

Vous pouvez également ajouter 20 minutes avant la fin de la cuisson, quelques carottes en rondelles.

Essayez pour changer

Donnez de la **rondeur** à votre sauce

Pour équilibrer le piquant de la moutarde, ajoutez de la gelée de groselles à la sauce.

Ajoutez une **note subtile**

Pour une sauce délicate et goûteuse, ajoutez un filet d'huile de noix dans votre lapin à la moutarde en fin de cuisson.

Avec ou sans **grains** ?

N'hésitez pas à varier les types de moutarde, avec ou sans grains, mi-forte ou très-forte. Vous pouvez aussi utiliser pour cette recette une moutarde aromatisée du commerce : poivre vert, baies roses, estragon, romarin, figue, calvados etc.

Ultra rapide

Poêlez des filets de lapin 5 minutes sur chaque face. Réservez. Déglacez la poêle avec de la crème fraîche, ajoutez de la moutarde, sel et poivre. Servez les filets avec la sauce.

Essayez pour changer

Ajoutez une **note d'exotisme** à votre recette

Mélangez 3 cuill. à soupe de miel liquide avec 1 cuill. à soupe de moutarde. Mélangez 1 cuill. à café de gingembre, 1 cuill. à café de graines de coriandre, 1 cuill. à café de poivre blanc, 1 cuill. à café de cumin, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de muscade et du sel fin. Badigeonnez les morceaux du mélange de miel et moutarde. Saupoudrez d'épices sur les deux faces et faites cuire comme dans la recette au four ci-contre.

Donnez l'**accent du midi** à votre plat

Enduisez les morceaux de lapin de moutarde. Disposez les dans un plat allant au four. Parsemez de grains de fenouil et de feuilles de basilic coupées finement. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez. Recouvrez de papier aluminium. Faites cuire 1h au four à thermostat 6-7.

Juste avant de servir arrosez de pastis et flambez.

Recette **au four**

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 lapin entier découpé en morceaux
- 2 cuill. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuill. à café de moutarde forte
- 20 cl de crème fraîche
- 60 g de beurre
- Thym, sel et poivre

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220°C. Mélangez à la fourchette le beurre et la moutarde à l'ancienne. Salez et poivrez. Badigeonnez les morceaux de lapin avec le beurre moutardé et déposez-les dans un plat. Parsemez de thym, arrosez d'un peu d'eau et enfournez pour 40 minutes.

Arrosez la viande légèrement jusqu'à la fin de la cuisson. (Si vous préférez une viande plus cuite, mettez au four à température basse (160°C) et laissez cuire 1h30 à 2h).

Mettez la crème dans une casserole, faites la bouillir, puis retirez-la du feu. Ajoutez la moutarde forte, assaisonnez.

Disposez les morceaux de lapin dans le plat de service, nappez de sauce, décorez de thym et enfournez pour 40 minutes.

Le lapin & ses délicieuses variantes aux pruneaux

Version **classique**

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 lapin découpé en morceaux
 - 150 g de lardons fumés
- 150 g de pruneaux dénoyautés
 - 1 gousse d'ail
 - 10 cl de vin blanc sec
 - Herbes de provence
 - 1 bol de thé.

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min



Lapin aux pruneaux *en cocotte*

PRÉPARATION

Faites tremper les pruneaux pendant 10 minutes dans un bol de thé tiède afin de les faire gonfler.

Pelez l'ail et hachez-le. Faites revenir les lardons à sec dans une sauteuse ou une cocotte. Ajoutez les morceaux de lapin et faites-les dorer.

Salez légèrement, poivrez. Ajoutez l'ail et parsemez d'herbes de provence. Assaisonnez et arrosez de vin blanc additionné de 5 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 45 minutes.

A mi-cuisson, ajoutez les pruneaux.

Servez bien chaud accompagné de pâtes. Vous pouvez également ajouter quelques baies roses pour donner un peu de couleur à votre plat !

Essayez pour changer

Gagnez du temps

L'autocuiseur permet de réduire le temps de cuisson de plus de moitié. Procédez comme dans la recette de base en faisant dorer les lardons et la viande dans l'autocuiseur. Ajoutez l'eau et le vin. Fermez la cocotte et faites chauffer à feu vif. Lorsque la vapeur s'échappe, baissez le feu et faites cuire 15 min. Allongez un peu la sauce à l'ouverture du couvercle si nécessaire, et ajoutez les pruneaux. Laissez cuire encore 5 min à feu doux.

Passerez du blanc au rouge

Le lapin aux pruneaux se cuisine aussi au vin rouge. On peut alors ajouter à la recette des raisins secs et lier la sauce à la gelée de groselles en fin de cuisson.

A la flamande

La cuisine belge utilise couramment la bière dans les plats mijotés. Remplacez le vin par une bière blonde ou brune donnera une saveur nouvelle à votre plat.

Essayez pour changer

Couscous

Le mélange salé sucré du lapin aux pruneaux s'accommode parfaitement bien avec une graine de couscous, à laquelle on ajoutera quelques noix de cajou et raisins secs.

En brochette

Pour un lapin aux pruneaux dans sa version brochette, préférez les filets de lapin. Comptez-en 6 pour 4 personnes. Coupez-les en cubes. Réalisez les brochettes en alternant cube de lapin, demi abricot sec, cube de lapin et pruneau dénoyauté. Faites mariner les brochettes dans un mélange de sauce soja, gingembre et miel.

Dans une grande poêle antiadhésive, versez un peu d'huile d'olive. Déposez les brochettes dans la poêle bien chaude et faites-les cuire 7 minutes.

Version **tajine**

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- 8 dattes, 8 pruneaux, 8 abricots secs, 8 oignons blancs,
- 150 g de lardons fumés
- Le jus de 2 oranges
- Thym, laurier
- 2 cuill.café de miel
- Cannelle
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail,
- Sel, poivre, huile d'olive

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

PRÉPARATION

Faites tremper les fruits secs dans de l'eau pendant 10 minutes. Réservez.

Faites chauffer l'huile d'olive avec la gousse d'ail dans une sauteuse ou dans une cocotte.

Faites colorer les cuisses pendant 10 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez les oignons, les lardons, les fruits secs.

Laissez cuire 3 minutes. Ajoutez la cannelle et le miel et 30 secondes après, le jus d'orange.

Faites réduire jusqu'à ce que le mélange ait l'aspect d'un caramel et incorporez le bouillon obtenu avec le cube de volaille dilué. Faites cuire 15 minutes et dégustez bien chaud.

Idée ludique

Gigolette canaille

Mélangez du jus d'orange avec du sirop d'érable (ou miel) et poivrez. Faites mariner 1 heure les gigolettes (l'épaule + côtes entièrement désossées). Placez-les dans un plat allant au four, parsemez de noisettes concassées et mettez à cuire au four préchauffé à 200 °C pendant 20 à 25 minutes.

Idée gourmande

Cuisse en papillote de lard à la tomate

Enveloppez chaque cuisse d'une fine tranche de lard. Ficellez. Versez dans un plat allant au four une sauce tomate maison ou toute prête. Posez les cuisses, arrosez d'un peu d'huile d'olive et faites cuire 35 minutes au four préchauffé à 200°C

Idées plaisir



Gigolette canaille



Râble farci au foie gras

Idée rapide

Filets de lapin aux champignons et pignons de pin

Nettoyez des champignons de Paris et coupez-les en fines tranches. Faites-les revenir dans du beurre ou de l'huile d'olive. Réservez. Dans une poêle, faites dorer les filets de lapin dans un peu de beurre pendant 2 minutes. Baissez le feu. Ajoutez les champignons et les pignons de pins. Parsemez de thym, salez et poivrez. Faites cuire 8 à 10 minutes.

Idée festive

Râble farci au foie gras

Faites une farce avec de la viande hachée de porc et de veau, de l'oignon émincé, un peu d'ail écrasé et des raisins secs. Salez, poivrez et malaxez la farce.

Étalez les demi râbles (préalablement désossés par vous ou votre boucher) et répartissez la farce. Placez du foie gras au centre puis roulez les râbles pour leur redonner leur forme et ficellez comme un rôti. Mettez les râbles dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel et mettez à cuire 25 mn au four préchauffé à 180°C.

Des atouts nutritionnels plein l'assiette

Le lapin est une **viande maigre, tendre et juteuse**.

La viande de lapin n'apporte que **120 à 160 kcal pour 100 g** de viande, elle est donc **peu calorique**.

C'est une très bonne **source de protéines de bonne qualité** et elle contient peu de sodium.

Avec une **teneur élevée en oméga 3** (15% des Apports nutritionnels conseillés sont couverts avec 100 g de viande) le lapin contribue à diminuer le rapport oméga 6/ oméga 3 de notre alimentation. Le rapport oméga 6/ oméga 3 devrait être de 5 alors qu'il est en moyenne de 10 à 15, dans la population française.

La viande de lapin est une excellente **source de vitamines, minéraux et oligo-éléments**. Elle a en particulier une forte teneur en vitamines B3 et B12, en phosphore, en potassium et en sélénium.