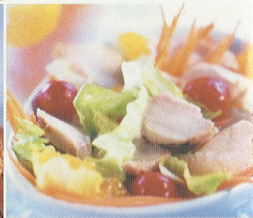




Le **Lapin**,
la bonne
idée



Lap!n
DE FRANCE



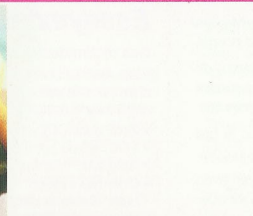
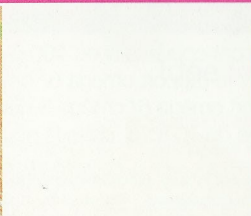
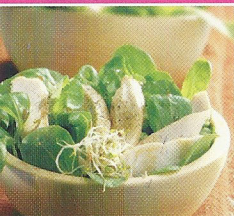
édition
printemps-été



Découvrez d'autres
idées recettes
www.lapin.fr

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

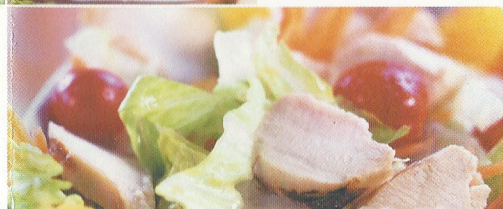
www.lapin.fr



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 *grillé* sous toutes ses formes

Idée méconnue, la viande de lapin peut aussi se faire griller. On préfère pour ce mode de cuisson les morceaux avant du lapin.

Épaule de lapin au barbecue

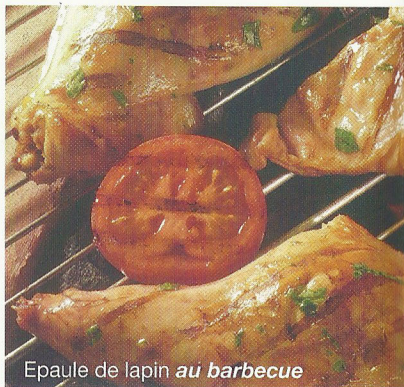
INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 épaules de lapin ou gigolettes
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuill. à café de moutarde
 - Herbes de Provence
 - Sel et poivre

Temps de préparation : 5 min

Marinade : 1 h

Temps de cuisson : 15 à 20 min



Épaule de lapin *au barbecue*

PRÉPARATION

Mélangez l'huile d'olive, la moutarde, les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Badigeonnez les épaules de lapin de mélange et mettez au frais pendant au moins 30 minutes.

Faites cuire au barbecue ou sous le grill du four, 8 à 10 minutes de chaque côté.

Pendant la cuisson, arrosez le lapin avec la marinade.

Essayez pour changer

Des marinades pour voyager

Faire mariner une viande permet d'éviter son dessèchement à la cuisson au grill. Comptez 30 minutes à 1h30 minimum de temps de marinade.

- **Zen** : sauce soja, huile, ail, gingembre.
- **Thaï** : lait de coco, huile, piment, curry.
- **Antillaise** : fromage blanc, rhum, curry, piment.
- **Orientale** : yaourt, romarin, thym, harissa, ail, huile d'olive et citron.
- **Provençale** : huile d'olive, moutarde, herbes de Provence.
- **Marocaine** : 10 cl d'huile d'olive le jus d'un demi citron, 2 pincées de cumin, 1 pincée de cannelle, 1 gousse d'ail, un brin de coriandre fraîche ciselée.
- **Méditerranéenne** : 5 cl d'huile d'olive, 5 cl de jus d'orange, 5 cl de jus de citron jaune, 5 cl de vin rouge, 1 poignée de persil, basilic et ciboulette frais.

sous toutes ses formes

Gigolettes de lapin au pesto

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 gousses d'ail
- 100 g de pignons
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Pour le pesto

- 2 poignées de roquette
- 8 feuilles de basilic
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 à 20 min

PRÉPARATION

Pelez les gousses d'ail et hachez-les avec les pignons.

Badigeonnez les gigolettes d'huile et panez-les d'ail et de pignons hachés.

Posez-les ensuite délicatement sur le barbecue et cuisez-les doucement, à bonne distance des braises.

Pendant ce temps lavez et essorez la roquette et le basilic. Hachez-les grossièrement puis mixez-les finement avec l'huile d'olive pour obtenir une émulsion verte. Salez et poivrez.

Astuce

Vous pouvez faire mariner quelques heures les gigolettes dans l'huile d'olive avec l'ail haché, un peu de sel et de poivre, un brin de thym. Elles seront encore plus moelleuses et goûteuses.



Essayez pour changer

Foies de lapin en brochettes

Faites précuire des champignons de Paris entiers ou coupés selon leur grosseur. Coupez en cubes les foies de lapin et faites-les juste dorer à l'huile d'olive. Laissez refroidir puis enveloppez-les avec un morceau de poitrine fumée. Intercalez sur la brochette les morceaux de foies enveloppés, les champignons et des morceaux de tomate. Saupoudrez de thym et de sauge. Faites cuire au barbecue ou sous le grill du four 10 minutes en les tournant à mi-cuisson.

Pierrade de lapin

Mélangez du gingembre frais écrasé avec du jus de citron vert. Découpez des filets de lapin en tranches fines. Mettez-les à mariner 20 minutes dans le mélange citron - gingembre. Faites cuire sur la pierrade les lamelles égouttées 1 minute sur chaque face. Ajoutez un peu d'huile d'olive dans la marinade et servez la viande avec cette sauce.

Le lapin en papillote

A la fois jol*ie*, légèr*e* et tendanc*e*, la papillote est un mode de cuisson à privilégier aux beaux jours.

Cuisse de lapin & légumes
croquants *en papillote*

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- 1 bulbe de fenouil
- 2 minis concombres
- 8 tout petits oignons nouveaux
- 1/2 orange
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

PRÉPARATION

Salez et poivrez les cuisses de lapin. Lavez les légumes. Pelez les oignons en gardant un peu de vert. Émincez le fenouil. Détaillez les minis concombres en gros bâtonnets. Pressez la 1/2 orange.

Prechauffez le four à 210°C.

Au centre d'une feuille de papier sulfurisé, déposez sur un lit de fenouil une cuisse de lapin. Ajoutez 2 oignons, des bâtonnets de concombre, un peu de jus d'orange, une cuillerée d'huile d'olive, salez et poivrez à nouveau légèrement puis refermez la papillote comme un gros bonbon avec de la ficelle de cuisine.

Procédez de la même manière pour les autres papillotes. Posez-les ensuite sur la tôle du four et cuisez-les 30 minutes.

Si vous aimez les herbes, ajoutez de l'estragon ou du persil plat dans la papillote.



Cuisse de lapin & légumes
croquants *en papillote*

Essayez pour changer

Savoir estivale et temps record

Utilisez des tranches de râble de 2 centimètres environ. Frottez-les avec une gousse d'ail. Préchauffez le four à 200°C. Découpez un grand rectangle de papier sulfurisé et versez sur chaque feuille un filet d'huile d'olive. Posez 2 morceaux de râble dans la papillote. Étalez un peu de tapenade sur les morceaux. Poivrez, saupoudrez de thym. Refermez les papillotes et laissez cuire 15 minutes.

Papillote au parfum d'asie

Huilez légèrement les feuilles de papier sulfurisé et placez au centre des tranches de râble de lapin. Disposez dessus du gingembre frais en rondelles, des oignons frais coupés en 4, de la tige de citronnelle, 2 tranches de citron vert et quelques brins de coriandre. Versez un peu de lait de coco sur le tout. Salez et poivrez. Faites cuire les papillotes au cuit vapeur ou au four pendant 20 minutes.

pour allier ligne & plaisir

Papillotes de chou
au lapin

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- 4 grandes feuilles de chou
- 1 œuf
- 200 g de fromage frais à 20%
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuill. à café de moutarde
- Thym, laurier, sauge
- Sel, poivre, papier sulfurisé

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

PRÉPARATION

Préchauffez le four à thermostat 7. Faites blanchir les feuilles de chou pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante puis séchez-les entre 2 feuilles de papier absorbant. Mélangez le fromage frais, la moutarde, la ciboulette et le persil ciselés finement et liez avec le jaune d'œuf.

Découpez 4 rectangles de papier sulfurisé. Déposez sur chacun une feuille de chou. Étalez 1/4 de farce au fromage blanc, puis posez une cuisse de lapin. Assaisonnez le lapin de thym, laurier et sauge. Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance.

Fermez hermétiquement les papillotes. Faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

Essayez pour changer

Chic : des papillotes végétales

On peut choisir d'envelopper la viande dans des légumes feuilles : des poireaux, des blettes préalablement blanchies apportent à la viande toute leur saveur. La cuisson se prolongera au four ou bien au cuit vapeur. La feuille de bananier, à acheter dans les boutiques asiatiques, fera une papillote très exotique.

Gourmandes : des papillotes au lard

Lard fumé finement tranché ou pancetta dans lesquels on enroulera la viande, en y ajoutant un peu de fromage de type cheddar ou bien fromage de chèvre frais font de délicieuses papillotes cuites au four.

Craquantes les feuilles de brick

Pour une papillote orientale, faites mijoter du lapin avec des épices et des fruits secs. Huilez des feuilles de brick ou de pâte filo et garnissez-les avec la viande désossée et les fruits, refermez. Faites dorer quelques minutes au four à 180°C.

Idée **gourmande**

Compote de lapin en gelée

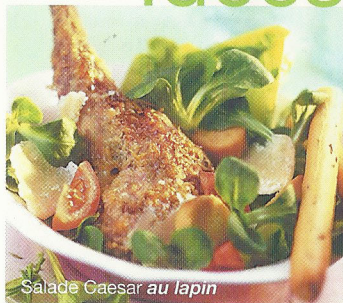
Faites cuire longuement des morceaux de lapin avec du vin blanc et des aromates. Laissez refroidir puis désossez et effilochez la viande. Disposez la viande dans un terrine ou des verrines individuelles. Versez le jus de cuisson tamisé et faites prendre en gelée. Vous pouvez ajouter dans la terrine ou les verrines de l'estragon ou de la menthe selon votre goût.

Idée **tendance**

Brochettes de lapin au sésame

Dédoulez des filets de lapin puis enfilez-les sur des petites brochettes en bois. Salez et poivrez la chair puis passez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et dans les graines de sésame. Pelez une mangue, coupez la chair et taillez-la en cubes. Pelez les oignons grelots et coupez-les en deux. Confectionnez des petites brochettes en alternant mangue et oignons. Faites cuire les petites brochettes sur la lèche frite recouverte de papier sulfurisé dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 minutes. Retournez à mi-cuisson. Servez avec un chutney de mangue.

Idées **plaisir**



Salade Caesar au lapin



Brochette de lapin au sésame

Idée **Tex Mex**

Tacos au lapin

Préparez la sauce : ébouillantez 4 tomates. Pelez-les, épépinez-les et mixez-les avec un petit oignon blanc haché, un piment épiné, de la coriandre et une pincée de sucre. Salez, poivrez. Emincez des oignons rouges. Epluchez un avocat, coupez-le en dés, arrosez-le d'un filet de citron. Coupez 2 tomates épinées en dés. Découpez des filets de lapin en petits dés. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites cuire les dés de lapin 5 minutes. Remplissez des tacos de tomates, de dés de lapin, avocat, oignons rouges et sauce pimentée. Servez sur la laitue ciselée avec le reste de tomates. Décorez avec des rondelles de citron.

Idée **verte**

Salade Caesar au lapin

Badigeonnez les épaules de lapin avec un peu de pâte d'anchois et saupoudrez-les de parmesan râpé. Cuisez-les 15 minutes au barbecue ou 20 minutes au four traditionnel préchauffé (200°C). Laissez refroidir. Préparez une salade verte avec des quartiers de tomates et des copeaux de parmesan. Préparez la sauce Caesar : mettez dans un robot 30 g de parmesan, un jaune d'œuf, de l'ail, 2 cuillères à soupe de citron et 1 cuillère à café de moutarde. Mixez. Ajoutez 180 ml d'huile d'olive et mixez à nouveau.

Préparez des assiettes en y répartissant la salade. Assaisonnez avec la sauce Caesar et déposez la gigolette sur le dessus.

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.