

14 RECETTES de lapin

À DÉCOUVRIR !

Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

LE LAPIN

FAITES-VOUS

REMARQUER

BARBECUE DE GIGOLETTES DE LAPIN, sauce zhong



RECETTE ESTIVALE

Pour 4 personnes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1/ Mélanger la sauce barbecue, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et les épices pour grillade. En enduire le lapin pendant 1 à 2 heures. Pour le barbecue, griller les gigolettes de lapin et laisser cuire pendant 1 à 2 heures. Pendant ce temps, laver les légumes, les couper en dés et les saupoudrer de sel.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgriMer. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cuisez

ET FAITES-VOUS REMARQUER !



Ouvrez-vous à de nouvelles perspectives, ajoutez la viande de lapin à vos plats du quotidien !

Pour cela rien de plus simple, osez remixer les grands classiques de la cuisine, twistez, pimpez vos recettes, innovez selon vos envies.

Vous trouverez dans ce livret de quoi piquer votre curiosité, ensuite, à vous de jouer.

Un seul mot d'ordre :

Soyez audacieux !

Le lapin

REMARQUABLEMENT BON !

LA VIANDE DE LAPIN EST BONNE POUR VOUS...

Elle est reconnue pour ses qualités nutritionnelles :

MOINS
calorique
que les autres
viandes

RICHE
en vitamines
B3, B5, B6,
B12 et protéine

SOURCE D'OMÉGA 3
(Gigollette, râble BBC,
lapin entier BBC)

FAIBLE
teneur en
matières grasses
(Cuisse et filet)

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1 005 Français.

LA VIANDE DE LAPIN EST FACILE À CUISINER...

La cuisse



Idéale pour une personne, elle constitue une part légère et charnue.

Le filet



Un morceau très tendre et une cuisson rapide, il est parfait pour tester ou imaginer des recettes inattendues.

Le râble



Véritable petit rôti, c'est un morceau très savoureux.

La gigollette



Morceau persillé et savoureux, la gigollette est composée de l'épaule.

**Surprenante en apéritif, parfaite en entrée, délicieuse en plat...
Avec le lapin, redécouvrez le plaisir en toute légèreté !**

Zoom sur la filière française

3/4

DE LA PRODUCTION
SE SITUE DANS
LE GRAND OUEST



PRÈS DE LA MOITIÉ
DES ÉLEVEURS DE LAPINS
SONT DES FEMMES

FILIÈRE
TRÈS ORGANISÉE



AVEC 90% DES ÉLEVEURS
ADHÉRENTS À
UNE ORGANISATION
DE PRODUCTEURS



700
ÉLEVAGES
PROFESSIONNELS
EN FRANCE



30 000 T

DE VIANDE PRODUITES
PAR AN

95%

DES LAPINS COMMERCIALISÉS
SONT NÉS, ÉLEVÉS, ABATTUS
ET TRANSFORMÉS EN FRANCE



3^E PAYS PRODUCTEUR EUROPÉEN
APRÈS L'ESPAGNE ET L'ITALIE



Sommaire

Mini tartines et sandwichs apéritifs au lapin	6
Green tortilla au lapin	7
Lapin en salade de saison	8
Barbecue de gigolettes de lapin, sauce zhoug	9
Tom kha kai	10
Tartelettes au lapin, pleurotes et café	11
Mafé de lapin	12
Cocotte de lapin aux salsifis, safran et amandes grillées	13



Salade thaï au lapin	14
Tatin de lapin aux carottes	15
Ramen burger à la viande de lapin	16
Pain perdu à la viande de lapin	17
Ragù alla bolognese de lapin	18
Effiloché de lapin aux orechiette et au vert	19

MINI TARTINES

et sandwiches apéritifs au lapin



RECETTE À PARTAGER



30 min
(marinade 1h)



8 min



Pour 4 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 8 filets de **lapin**
- 1 citron non traité
- 2 brins de thym
- 3 tranches d'aubergine grillée
- 1 pot de houmous
- 1/2 concombre
- 1 paquet de fromage frais
- 4 tranches de pain polaire
- 4 ficelles ou bretzels longs
- 5 brins de ciboulette
- 1/2 c. à café de paprika
- mélange 5 baies ou baies roses
- sel
- huile d'olive

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Laver le citron. Râper le zeste et presser le jus. Dans une assiette creuse, mélanger 1 c. à café de jus de citron et la moitié du zeste du citron râpé. Ajouter les feuilles de thym, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le paprika et une pincée de sel. Y mettre à mariner 4 filets de **lapin**. Dans une seconde assiette creuse, mélanger 1 c. à café de jus de citron et le reste de zeste de citron râpé. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, un peu de baies concassées et une pincée de sel. Y mettre à mariner 4 filets de **lapin**. Laisser mariner à couvert pendant 1 heure.
- 2/ Sortir les filets de **lapin** de la marinade. Les faire griller à la poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive ou au barbecue. Retourner à mi-cuisson. Couper chaque filet en 2 dans la longueur puis redécouper en 2 ou 3 morceaux.
- 3/ Détailler les tranches de pain, les tranches d'aubergines et le concombre selon les formes souhaitées. Préparer les tartines dans l'ordre suivant : ficelle ou bretzel/houmous / **lapin** au thym / aubergines et les sandwiches selon l'ordre pain polaire / fromage frais et ciboulette ciselée / **lapin** aux baies / concombre / pain polaire.

ASTUCE

Ajouter de la menthe lors des montages des sandwiches polaires au **lapin**.

GREEN TORTILLAS

au lapin



RECETTE HEALTHY/ESTIVALE



40 min



50 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de **lapin**
- 2 oignons nouveaux
- 1 pomme verte
- 2 kiwis
- 1/2 petit bulbe de fenouil
- 4 avocats
- 1 citron vert
- 300 g de pousses d'épinards
- 8 tortillas (souples)
- mélange d'épices mexicain
- 1 cube de bouillon (légumes ou volaille)
- sel
- huile de cuisson

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Dans une sauteuse ou une cocotte, faire chauffer un peu d'huile. Y faire colorer les cuisses de **lapin** sur les deux faces avec le blanc des oignons émincés, une généreuse pincée d'épices et une pincée de sel. Verser le bouillon reconstitué dans 50 cl d'eau bouillante et laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 40 min ou jusqu'à ce que la chair s'effiloche.
- 2/ Pendant ce temps, laver les fruits et les légumes. Détailler en petits dés la pomme, les kiwis pelés et le fenouil. Peler les avocats et écraser la chair. Assaisonner avec du sel, des épices et du jus de citron selon le goût. Effiloche grossièrement la chair de **lapin**. Assaisonner avec du sel et éventuellement le vert d'oignon ciselé.
- 3/ Préparer les tortillas. Répartir l'écrasé d'avocat sur un quart de chaque tortilla, la chair de **lapin** sur le quart voisin, les dés de fruits et de légumes sur un troisième quart et enfin les pousses d'épinards sur le dernier quart. Inciser les tortillas entre l'écrasé d'avocat et les pousses d'épinards. Rabattre au fur et à mesure un quart de tortilla sur le suivant, en commençant par le quart d'avocat sur celui au **lapin**.

ASTUCES

Ajouter des feuilles de coriandre ciselées et un trait d'huile de sésame torréfié dans l'écrasé d'avocat. Anti-gaspi : utiliser le bouillon de **lapin** pour y faire cuire des céréales (riz, pâtes, quinoa...).

SALADE DE LAPIN

estivale



40 min



50 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 à 4** cuisses de **lapin**
- 1** oignon rouge
- 1** cube de bouillon (légumes ou volaille)
- Légumes et fruits de saison
- 3** c. à soupe de moutarde aigre douce
- 5** c. à soupe de vinaigre de cidre
- mélange 5 baies
- sel
- huile de cuisson

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/** Dans une sauteuse ou une cocotte, faire chauffer un peu d'huile. Y faire colorer les cuisses de **lapin** sur les deux faces avec la moitié de l'oignon rouge émincé et une pincée de sel. Verser le bouillon reconstitué dans 50 cl d'eau bouillante et laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 40 min ou jusqu'à ce que la chair s'effiloche.
- 2/** Pendant ce temps, détailler les légumes dans la longueur, en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Préparer une vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, 12 c. à soupe d'huile, du sel et du mélange 5 baies. Rectifier selon le goût. Effilocher la chair de **lapin**. Assaisonner avec la vinaigrette et le reste de l'oignon ciselé.
- 3/** Au cœur des assiettes de service, déposer des tranches de légumes et de fruits ainsi que de l'effiloché de **lapin**. Servir avec le reste de vinaigrette.

ASTUCES

Au printemps/été, utiliser des courgettes colorées crues ou rapidement blanchies, des radis longs, de la pastèque, du melon...

En automne/hiver, utiliser des betteraves colorées, des navets crus, des pommes ou des poires...

Compléter les saveurs de ce plat en y ajoutant des herbes aromatiques.

BARBECUE DE GIGOLETTES DE LAPIN, sauce zhong



RECETTE ESTIVALE



40 min
(marinade 1h)



20 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 8 gigolettes de **lapin**
- 1 petit chou-fleur
- 1 patate douce
- 3 c. à soupe de sauce barbecue
- 45 g de brins de coriandre
- 25 g de brins de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment en paillettes
- 1/2 c. à café de cumin
- 4 gousses de cardamome verte
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de cassonade
- 1 citron
- 1 c. à soupe d'épices pour grillade
- sel
- huile d'olive

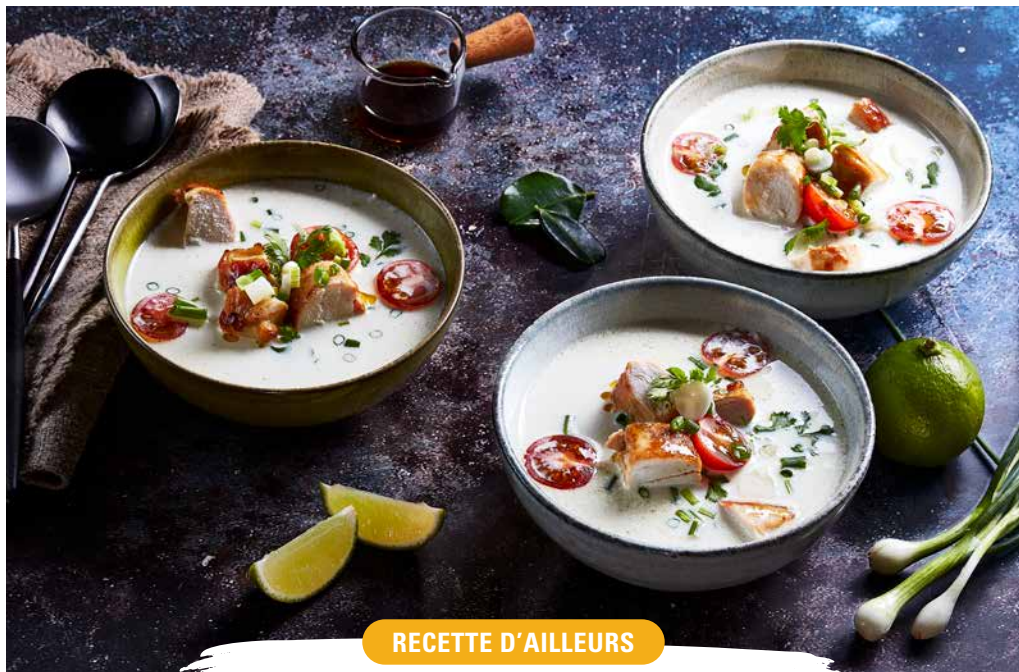
ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Mélangier la sauce barbecue, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et les épices pour grillade. En enduire les gigolettes de **lapin** et laisser mariner pendant 1 à 12 heures.
- 2/ Pendant ce temps, laver les légumes. Détailler le chou-fleur en fleurettes et la patate douce pelée en gros morceaux. Assembler en petites brochettes, les saler et les arroser d'un filet d'huile.
- 3/ Préparer la sauce zhong. Mixer ensemble la coriandre, le persil (feuilles et tiges), l'ail pelé, le piment, 12 cl d'huile d'olive, le cumin, la cardamome, les clous de girofle, la cassonade et une pincée de sel. Détendre avec un peu de jus de citron et rectifier la sauce selon le goût.
- 4/ Faire griller les gigolettes de **lapin** et les brochettes de légumes au barbecue. Servir avec la sauce zhong.

ASTUCES

Varier les couleurs des patates douces et les légumes en fonction des saisons.
Ajouter quelques grains de café dans la sauce en train de réduire pour intensifier le goût du café.

TOM KHA KAI AU LAPIN



RECETTE D'AILLEURS



20 min



40 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	filets de lapin
75 cl	de lait de coco
30 cl	de bouillon de volaille
2	c. à soupe de sauce de poisson (nuoc mam)
3 cm	de galanga
3	feuilles de combava
2	tiges de citronnelle
1 ou 2	petits piments (selon le goût)
2	cébettes ou ciboulettes thaïes
8	tomates cerises
1	citron vert
6	brins de coriandre
	huile de cuisson

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile. Faire revenir doucement les filets de **lapin** sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler en cours de cuisson.
- 2/ Pendant la cuisson des filets, retirer la base et la couche externe des tiges de citronnelle puis les écraser avec le plat d'un couteau ou avec un rouleau à pâtisserie.
- 3/ Quand les filets de **lapin** sont presque cuits, les retirer de la cocotte. Verser le lait de coco, le bouillon, la sauce de poisson, le galanga coupé en quatre, la citronnelle, les feuilles de combava et le piment. Laisser cuire très doucement en mélangeant de temps en temps pendant 20 à 30 min.
- 4/ Découper les tomates cerises en deux, ciseler les tiges de cébette ou de ciboulette. Couper chaque filet de **lapin** en quatre. Ajouter le tout dans le lait de coco 5 à 10 min avant la fin de la cuisson.
- 5/ Juste avant de servir, ajouter un filet de jus de citron et les feuilles de coriandre ciselées.

ASTUCE

Ajouter 1 c. à café de cassonade si nécessaire pour équilibrer les goûts.

TARTELETTES AU LAPIN, pleurotes et café



RECETTE À PARTAGER



30 min



40 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	filets de lapin
1	disque de pâte feuilletée
600 g	de pleurotes
200 g	de giroles
1	échalote
5 cl	de porto ou de madère
15 cl	de café
1	c. à café d'amidon de maïs
2	c. à soupe de sauce soja
1	c. à soupe de miel
1	petit bouquet d'herbes (estragon, persil, cerfeuil, ciboulette,...)
1/2	c. à café de vinaigre de cidre
1	trait d'huile de sésame torréfié
40 g	de beurre
	sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Détailler 4 disques de pâte feuilletée (de 10 à 12 cm de diamètre). Sur une plaque de four, placer 4 moules à tartelettes, de diamètre un peu plus petit, à l'envers. Déposer les disques de pâte feuilletée sur les moules renversés. Les recouvrir d'une feuille de papier cuisson puis d'une plaque de four. Faire cuire au four préchauffé à 200 °C pendant 20 min. Laisser un peu refroidir avant de démouler.
- 2/ Dans une poêle, faire chauffer un peu de beurre. Faire revenir doucement les filets de **lapin** sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Quand les filets sont cuits, les retirer de la poêle et ajouter le reste de beurre. Y faire sauter les champignons nettoyés et coupés ainsi que l'échalote ciselée jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Réserver les filets et les champignons au chaud.
- 3/ Déglacer la poêle avec le porto ou le madère puis ajouter le café et laisser réduire de moitié. Ajouter le miel et l'amidon de maïs délayé dans la sauce soja et faire épaissir à feu doux en mélangeant régulièrement. Quand la consistance est assez épaisse, ajouter l'huile et le vinaigre et rectifier l'assaisonnement au goût.
- 4/ Rouler les filets dans la sauce et en verser un peu sur les champignons. Détailler les filets en fines tranches. Les répartir sur les fonds de pâte ainsi que les champignons. Parsemer d'herbes ciselées, poivrer et servir aussitôt.

ASTUCE

Ajouter quelques grains de café dans la sauce en train de réduire pour intensifier le goût du café.

MAFÉ DE LAPIN



RECETTE D'AILLEURS



30 min

(marinade 30 min)



40 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 râbles de **lapin**
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 pincée de cumin
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 1 piment (plus ou moins selon le goût)
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 6 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 petite boîte de tomates pelées au jus
- 1/2 courge
- 4 c. à soupe de pâte d'arachide
- sel
- huile d'olive

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Faire mariner les râbles de **lapin** avec les gousses d'ail pelées et écrasées et 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 30 min à 1h.
- 2/ Dans une cocotte, faire colorer les râbles de **lapin** de chaque côté avec un filet d'huile et une pincée de sel. Les retirer puis ajouter les oignons émincés, le cumin, le poivre, le concentré de tomates, le thym et le laurier. Faire revenir pendant 2 min puis ajouter 75 cl d'eau, les tomates pelées, le piment et la courge épluchée et coupée en morceaux. Saler et laisser mijoter à couvert pendant env. 30 min.
- 3/ Ajouter la pâte d'arachides et les râbles 10 min avant la fin de cuisson.
- 4/ Vérifier la consistance et l'assaisonnement de la sauce. Servir avec du riz blanc.

ASTUCE

Préparer le mafé la veille. Il en sera d'autant plus savoureux.

COCOTTE DE LAPIN AUX SALSIFIS, safran et amandes grillées



RECETTE À PARTAGER



20 min



1h



Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 **Lapin** coupé en morceaux
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 cube de bouillon classique
- 1 capsule de safran
- 1 branche de romarin
- 500 g de salsifis en conserve
- 10 cl de crème cuisine
- 100 g d'amandes mondées grillées
- 4 à 6 kumquats (à défaut quelques quartiers de mandarine)
- sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile de cuisson

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Y faire dorer les morceaux de **Lapin** avec l'oignon pelé et ciselé et une pincée de sel pendant 10 min. Ajouter les carottes coupées en morceaux et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 min. Verser le bouillon reconstitué dans 50 cl d'eau bouillante, le safran et le romarin. Laisser mijoter doucement à couvert pendant env. 50 min.
- 2/ Ajouter les salsifis égouttés et la crème 10 min avant la fin de la cuisson.
- 3/ Poivrer et vérifier l'assaisonnement de la sauce ainsi que sa consistance. Parsemer d'amandes grillées et de tranches de kumquats et servir aussitôt.

ASTUCES

Les râbles de **Lapin** cuisent plus vite que les cuisses. Sortir les morceaux au fur et à mesure de leur cuisson pour les garder tendres. Pour une recette plus économique, remplacer le safran par une pincée de curcuma.

SALADE THAÏ AU LAPIN



PAR FITSPAU

RECETTE EXPRESS



Pour 2 personnes



30 min



20 min

INGRÉDIENTS

- 2 râbles de **lapin**
- 100 g de vermicelles de riz
- 2 carottes
- 1 concombre
- 1/4 1/4 de chou blanc
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 oignons nouveaux
- 40 g de cacahuètes non salées
- 1 échalote
- huile d'olive
- sel, poivre

Pour la sauce thaï

- 1 citron vert • 1 c. à soupe
- de sirop d'agave • 2 c. à soupe
- d'huile de sésame • 3 c. à soupe
- de vinaigre de riz • 1 c. à café
- de sauce nuoc mam • 2 cm de
- gingembre frais haché • 1 à 2 c. à
- café de purée de piments • 1 c à
- soupe de beurre de cacahuètes



© FITSPAU

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préparez la sauce thaï : dans un bol, mélangez tous les ingrédients ensemble et réservez au frais.
- 2/ Pelez et émincez l'échalote. Dans une casserole, versez un filet d'huile et faites dorer l'échalote quelques min. Ajoutez le **lapin** et faites-le saisir de chaque côté. Salez, poivrez et versez un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à couvert pendant 15-20 min.
- 3/ Faites tremper les vermicelles de riz dans de l'eau chaude pendant 4 min puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- 4/ Coupez le chou en fines lamelles, râpez les carottes, coupez les oignons nouveaux finement et le concombre en petits bâtonnets. Coupez le **lapin** en morceaux.
- 5/ Dans un saladier, mélangez les légumes ensemble.
- 6/ Dans des assiettes creuses, servez les vermicelles de riz puis les légumes coupés et le **lapin**. Ajoutez des feuilles de menthe et de coriandre ainsi que des cacahuètes concassées. Versez la sauce et mélangez.

TATIN DE LAPIN aux carottes



PAR LOLATAMBOUILLE



RECETTE À PARTAGER



Pour 4 personnes



45 min



30 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 2 cuisses de **Lapin**
- 1 botte de carottes fanes
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 20 cl d'eau
- 1/2 cube de bouillon de volaille

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préchauffer le four à 180°C. Couper les extrémités des carottes et les éplucher. Les couper en deux dans la longueur. Les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
- 2/ Dans un bol mélanger l'huile d'olive avec le miel et le cumin. Badigeonner les carottes de ce mélange et enfourner pour 30 min de cuisson à 180°C. Éplucher et émincer finement l'oignon. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre et y faire blondir l'oignon. Ajouter les cuisses de **Lapin** et les faire dorer de chaque côté. Baisser le feu, verser 20 cl d'eau et 1/2 cube de bouillon de volaille, couvrir et laisser mijoter 30 à 40 min. Au bout de ce temps, filtrer le jus en réservant les oignons et prélever la chair du **Lapin** en essayant de garder de beaux morceaux. Faire réduire le jus. Huiler légèrement un plat à tarte. Y déposer joliment les carottes rôties en alternant avec des morceaux de **Lapin**. Répartir dessus, les morceaux de **Lapin** restants ainsi que les oignons. Recouvrir avec la pâte brisée, en prenant soin de bien faire rentrer les bords. Enfourner pour 30 min de cuisson à 180°C. Déguster chaud en arrosant, si souhaité, avec le jus.

© Lolatambouille

RAMEN BURGER

à la viande de lapin



PAR CHEZ MISA



RECETTE GOURMANDE



Pour 4 personnes



15 min



30 min

INGRÉDIENTS

500 g	de cuisse de <i>lapin</i>
150 g	de nouilles à ramen
1	c. à soupe de Gochujang (pâte de piment rouge coréen) de la sauce soja salée
1	c. à café de piment d'Espelette
4	c. à soupe d'eau
6	oeufs quelques feuilles de salade
1/2	concombre
1/2	feuille d'algue nori -huile d'olive sel & poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Cuire les nouilles à ramen et les mélanger avec deux oeufs, une cuillère à soupe de sauce soja et le piment d'Espelette. Réserver au réfrigérateur 30 min.
- 2/ Dans une poêle, cuire les cuisses de *lapin* à couvert avec un filet d'huile d'olive. Environ 25 min à feu moyen. Les retourner de temps en temps.
- 3/ Effiloche les cuisses de *lapin*, ajouter le Gochujang, 3 cuillères à soupe de sauce soja et l'eau. Mélanger et poêler les tout 2 à 3 min.
- 4/ Verser un filet d'huile d'olive sur une poêle et cuire les galettes de ramen à l'aide d'un emporte-pièce.
- 5/ Cuire les oeufs au plat.
- 6/ Monter le burger : une galette de ramen, de la salade, de l'émincé de *lapin*, des rondelles de concombre, de la tomate, un oeuf au plat, de la feuille d'algue émiettée et une seconde galette de ramen.

© Chez Misa

PAIN PERDU

à la viande de lapin



PAR SANDRABSSI



RECETTE À PARTAGER



Pour 20 bouchées



20 min



10 min

INGRÉDIENTS

350 g	d'émincé de lapin
1	baguette de pain rassie
200 g	de champignons
150	de lait
ml	1 œuf
1	c. à soupe de parmesan
1	filet de crème liquide
1	échalotes
2	brins de persil frais
2	herbes de Provence
	sel, poivre
	huile
	beurre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Détailler la baguette en tranches et les champignons en quartiers. Éplucher et émincer finement les échalotes. Ciseler le persil.
- 2/ Saisir les émincés de **lapin** dans un filet d'huile bien chaude jusqu'à coloration et réserver. Dans la même poêle, faire revenir l'échalote. Une fois fondante, ajouter les champignons, assaisonner généreusement (sel, poivre, herbes de Provence) et cuire 2 à 3 min à feu moyen/vif. Baisser le feu, ajouter les émincés de **lapin** ainsi que le filet de crème et laisser mijoter encore quelques min. Réserver à couvert.
- 3/ Dans une assiette creuse, mélanger l'œuf, le lait et le parmesan. Saler, poivrer et ajouter des herbes de Provence. Tremper les tranches de baguette dans la préparation sur les deux faces jusqu'à ce qu'elles en soient bien imbibées.
- 4/ Faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y faire dorer les tranches de pain 2 à 3 min sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5/ Servir l'émincé de **lapin** sur ces dernières, saupoudrer de persil et déguster bien chaud.

ASTUCE

Si votre baguette n'est pas rassie, vous pouvez la détailler en tranches et les passer sous le gril du four quelques minutes (ou plus simplement au grille-pain) afin qu'elles durcissent.

RAGÙ

alla bolognese de lapin

Recette
d'ambassadeur

PAR SANDRABSSI

RECETTE GOURMANDE



Pour 4 personnes



15 min



40 à 70 min

INGRÉDIENTS

450 g	de râbles de lapin désossés
700 g	de passata de tomates
400 g	de spaghetti
2	tranches de pain de mie
2	jaunes d'œufs
2	oignons
3	gousses d'ail
1	c. à soupe de chapelure
	Lait
	Persil
	Sel et poivre
	Huile



© Sandrabssi

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Mixer les râbles de **lapin**. Hacher finement un oignon et une gousse d'ail. Tremper les 2 tranches de pain de mie rapidement dans du lait et égoutter.
- 2/ Dans un cul de poule, mélanger les râbles avec l'oignon, l'ail, les tranches de pain de mie émiettées, les jaunes d'œuf, la chapelure, du persil ciselé, du sel et du poivre. Réserver au frais 30 min.
- 3/ Former des boulettes et les saisir dans un filet d'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles colorent. Réserver. Dans la même poêle, faire revenir l'ail et l'oignon dans un filet d'huile. Une fois fondants, ajouter les boulettes, la passata, du persil ciselé, du sel et du poivre. Laisser mijoter 30 min à 1h. Pendant ce temps, cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- 4/ Rectifier l'assaisonnement de la sauce si nécessaire et dresser le tout dans des assiettes creuses.

EFFILOCHÉ DE LAPIN

aux orecchiette et au vert



PAR DORIAN CUISINE



RECETTE HEALTHY



Pour 4 personnes



15 min



1h10

INGRÉDIENTS

1 kg	de lapin (râbles et cuisses)
1	c. à soupe d'huile d'olive
100 g	de petits pois
100 g	de fèves
12	tomates cerises
2	carottes
1	branche de céleri
1	oignon
1	gousse d'ail
3	feuilles de laurier
6	tiges de basilic
6	tiges de persil plat
4	c. à soupe de pesto
160 g	de pâtes du type orecchiette
50 cl	de bouillon de volaille
	Sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de **lapin** de tous les côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Salez et poivrez le **lapin** et réservez-le.
- 2/ Faites revenir pendant 5 min dans la même poêle, les carottes et le céleri taillés en petits cubes, et l'oignon et l'ail haché.
- 3/ Ajoutez le bouillon et le laurier. Déposez les morceaux de **lapin**, couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à petits bouillons environ 1 h. Ajoutez du bouillon si nécessaire.
- 4/ Retirez le **lapin** de la sauteuse, laissez tiédir, puis effeuillez-le avec deux fourchettes.
- 5/ Mettez la chair effeuillée dans la sauteuse, ajoutez les petits pois, les fèves et les tomates cerises coupées en deux et faites cuire une dizaine de minutes.
- 6/ Pendant ce temps faites cuire les pâtes.
- 7/ Ajoutez dans la sauteuse les herbes hachées grossièrement, le pesto et les pâtes. Mélangez bien et laissez 2 min sur le feu en remuant de temps en temps.



Flashez et découvrez
nos nombreuses
recettes de *lapin*



Rejoignez-nous !



GS&CO - RC Nantes B 814 612 750 - Shutterstock - S'cuiz in - AnneCé Brelin - Amélie Roche

**PLUS DE RECETTES
SUR NOTRE SITE**
lapinremarquable.fr



Parlez nous de votre
expérience *lapin* !

