

10 RECETTES de lapin

À DÉCOUVRIR !

Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

LE LAPIN

FAITES-VOUS

REMARQUER

GALETTE COMPLÈTE AU **lapin**



ÉTAPES DE PRÉPARATION

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 :

PEU
calorique

RICHE
en vitamines
B3, B12, E
et en protéine

EXCELLENTE
source de minéraux,
oméga-3
et oligo-éléments

PAUVRE
en lipides
et en sodium

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 gigot

Morceau persillé et savoureux, la gigot 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 ÉLEVÉURS DE LAPINS
SONT DES FEMMES

FILIÈRE
TRÈS ORGANISÉE



AVEC 90% DES ÉLEVÉURS
ADHÉRENTS À
UNE ORGANISATION
DE PRODUCTEURS



ÉLEVAGES
PROFESSIONNELS
EN FRANCE



30 000 T

DE VIANDE PRODUITE

95%

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



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



Sommaire

Brochettes d'été de lapin aux abricots et au thym	6
Salade de lapin aux framboises et pêches	7
Socca au lapin estivale	8
Feuilleté de lapin tressé au roquefort et aux champignons	9
Lapin façon tikka massala	10
Galette complète au lapin, tomates et champignons	11



Courge au lapin, champignons et herbes aromatiques	12
Souvlakis de lapin et tzatziki	13
Lapin confit au romarin	14
Lapin frit à la coréenne	15

BROCHETTES D'ÉTÉ DE LAPIN

aux abricots et au thym



RECETTE ESTIVALE



20 min
(marinade 1h)



15 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 râbles de **lapin** désossés
- 6 abricots
- 8 tranches fines de bacon
- féta
- Pour la marinade :**
- 1 jus de citron jaune
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques branches de thym frais

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préparer la marinade. Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le thym frais émietté. Badigeonner les morceaux de **lapin** de cette marinade et les placer dans un plat. Couvrir et placer au frais au moins 1h en arrosant régulièrement.
- 2/ Faire tremper les pics à brochettes en bois dans de l'eau froide afin qu'ils ne brûlent pas. Confectionner les brochettes en alternant sur chacune un morceau de **lapin** préalablement enroulé de tranches de bacon, et un demi abricot.
- 3/ Déposer les brochettes de **lapin** sur la grille d'un barbecue ou sur une plancha 15 min environ en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Parsemer de thym frais et de féta émiettée juste avant de déguster !

SALADE DE LAPIN

aux framboises et pêches



RECETTE SANTÉ



15 min



10 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

8	filets de <i>lapin</i>
125 g	de roquette
250 g	de framboises
150 g	de cœurs d'artichauts à l'huile
2	pêches
100-150 g	de féta
	quelques noisettes concassées

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Rincer et bien essorer la salade. Égoutter et couper les cœurs d'artichauts en deux dans le sens de la longueur. Rincer les framboises. Tailler la féta en petits dés.
- 2/ Faire revenir les filets de *lapin* avec un filet d'huile d'olive 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Couper les en deux.
- 3/ Dans un grand saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients. Servir votre salade accompagnée d'une vinaigrette à l'huile de noisette et au vinaigre de framboises.

SOCCA AU LAPIN

estivale



RECETTE EXPRESS



20 min



20 à
25 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	filets de lapin
20 g	d'olives de Kalamata
200 g	de fromage blanc
50 g	de roquette
1	oignon rouge
10	tomates cerises
	quelques feuilles de basilic
Pour la socca :	
250 g	de farine de pois chiches
50 cl	d'eau
3	c. à soupe d'huile d'olive
1	c. à café de sel
	poivre du moulin

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Mélanger délicatement la farine, le sel et l'huile d'olive et verser l'eau progressivement pour éviter la formation de grumeaux.
- 2/ Verser la pâte sur une plaque ou une poêle en fonte bien huilée sur une épaisseur de 3 mm environ.
- 3/ Préchauffer le four à 275°C (th.9-10). Enfourner 12 min environ et prolonger de 3 min en position grill. Réserver la socca au chaud.
- 4/ Faire revenir les filets de **lapin** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 5/ Laver, épépiner et concasser les tomates. Peler et émincer finement l'oignon rouge.
- 6/ Garnir la socca de fromage blanc et déposer le concassé de tomates, les filets de **lapin** taillés en deux, les oignons rouges émincés, les olives, la roquette. Arroser d'un filet d'huile d'olive et déguster aussitôt !

FEUILLETÉ DE LAPIN

tressé au roquefort et aux champignons



RECETTE À PARTAGER



20 min



20 à
25 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

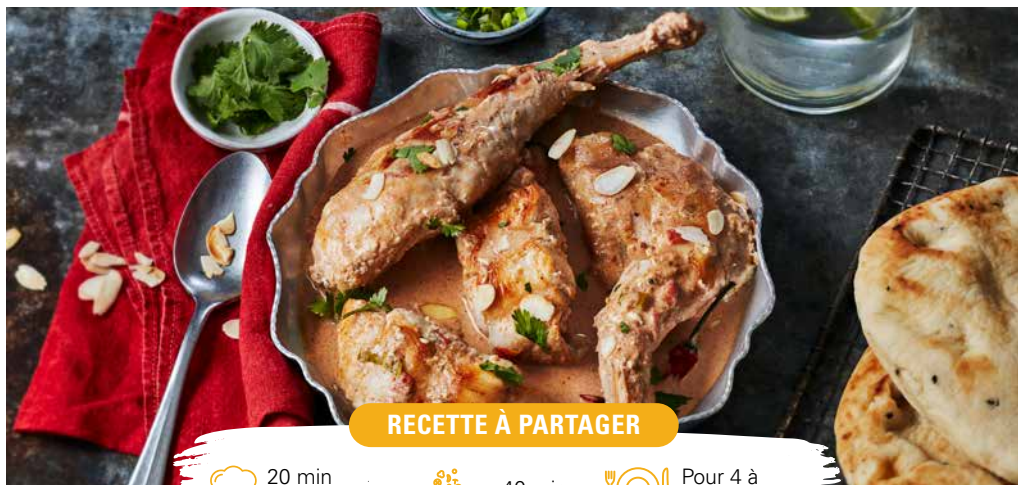
- 1 pâte feuilletée
- 2 cuisses de **Lapin**
- 1 oignon cibette
- 1 gousse d'ail
- 250 g de champignons de Paris
- 80 g de roquefort
- 30 g de cerneaux de noix
- quelques graines de sésame noir
- quelques brins de ciboulette
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- 2/ Faire revenir les cuisses de **Lapin** dans un filet d'huile d'olive avec un oignon émincé, couvrir de bouillon de légumes, faire cuire les morceaux de **Lapin** 40 à 45 min. Laisser refroidir dans le bouillon.
- 3/ Couper l'oignon en fines rondelles. Peler la gousse d'ail. Nettoyer et tailler les champignons en lamelles. Dans une poêle, faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Ajouter un morceau de beurre et presser l'ail.
- 4/ Effiloche le **Lapin** avec une fourchette. Faire revenir le **Lapin**, l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, ajouter les champignons. Saler, poivrer. Réserver.
- 5/ Concasser les noix. Ciseler la ciboulette. Émietter le roquefort. Étaler la pâte. Découper des lanières sur les côtés en veillant à laisser 1/3 de la pâte entière au centre. Garnir la pâte de la préparation de **Lapin** aux champignons. Ajouter les noix et le roquefort. Parsemer de ciboulette. Recouvrir avec les franges de pâte en alternant celles de droite, celles de gauche et en les faisant se croiser à la manière d'une tresse. Badigeonner le feilleté de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Parsemer de graines de sésame noir et enfourner 25 à 30 min !
- 6/ Déguster le feilleté accompagné d'une salade à l'huile de noisette !

LAPIN FAÇON

tikka massala



RECETTE À PARTAGER



20 min
(marinade 2h)



40 min



Pour 4 à
6 personnes

INGRÉDIENTS

1,2 à 1,5 kg	de morceaux de lapin (râbles, cuisses, gigolettes)
1	citron
3	oignons nouveaux
3	gousses d'ail
	quelques feuilles de coriandre fraîche
1	petit morceau de gingembre frais (3 cm)
1	1 petit piment frais
2	yaourts nature
10 cl	de crème fraîche liquide
20 cl	de lait de coco
	huile d'olive
1	noix de beurre
500 g	de purée de tomates
4	c. à soupe d'amandes effilées
4	c. à soupe d'huile de tournesol
2	c. à café de cumin
2	c. à café de garam massala
	sel, poivre du moulin

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Saisir le **lapin** dans un peu d'huile et une noix de beurre.
- 2/ Émincer les oignons et le piment, presser l'ail.
- 3/ Dans un bol, mélanger les yaourts avec la moitié des oignons, de l'ail, du gingembre et du piment. Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron, le cumin, saler, poivrer.
- 4/ Laisser les morceaux de **lapin** mariner dans ce mélange 2h au frais.
- 5/ Faire revenir le restant d'oignons, d'ail, de gingembre et de piment dans une poêle avec de l'huile.
- 6/ Ajouter la purée de tomate et le lait de coco. Laisser mijoter 10 min puis ajouter la crème liquide et le reste du jus de citron.
- 7/ Dorer les morceaux de **lapin** 15 min au four (position grill) et retourner de temps en temps.
- 8/ Ajouter les morceaux dans la poêle et laisser mijoter à feux doux 5 min. Ajouter le garam massala et la coriandre ciselée.
- 9/ Servir sur du riz et parsemer le **lapin** de coriandre et d'amandes torréfiées.

GALETTE COMPLÈTE AU LAPIN, tomates et champignons



RECETTE EXPRESS



15 min



12 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	galettes de sarrasin
2	gigolettes de Lapin
500 g	de champignons (pleurotes, de Paris...)
1	gousse d'ail
4	œufs
2	tomates
20 g	de tome de Savoie
	quelques feuilles de persil
2	c. à soupe d'huile d'olive
	sel, poivre du moulin

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Faire revenir les gigolettes de **Lapin** dans un filet d'huile d'olive avec un oignon émincé, couvrir de bouillon de légumes à hauteur et continuer la cuisson 20 à 25 min. Laisser refroidir dans le bouillon.
- 2/ Nettoyer et couper les champignons en lamelles. Peler la gousse d'ail.
- 3/ Verser l'huile d'olive dans la poêle. Ajouter les champignons, presser l'ail, ajouter les feuilles de persil finement ciselées et laisser cuire 8 min. Remuer délicatement la poêle pendant la cuisson. Saler et poivrer, réserver.
- 4/ Effilocher les gigolettes. Dans une poêle bien chaude, faire revenir l'effiloché jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 5/ Pour chaque galette, faire fondre une noix de beurre dans une poêle bien chaude. Déposer une galette. Ajouter quelques morceaux d'effiloché de **Lapin**, quelques champignons poêlés. Verser délicatement 1 œuf, parsemer de tome râpée, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit.
- 6/ Servir avec une salade de roquette et déguster aussitôt !

COURGE AU LAPIN, champignons, herbes aromatiques



PAR MZ CUISINE



RECETTE À PARTAGER

 Pour
2 personnes

 15 min

 45 min

INGRÉDIENTS

250 g	de cuisses de <i>lapin</i>
250 g	de champignons de Paris
1	courge
	ail
	persil
	aneth
	basilic

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1/ Pour la préparation des cuisses de lapin en farce :

Découper 250 g de cuisses de *lapin* en fines lamelles. Faire revenir les 250 g de viande avec de l'huile d'olive, une gousse d'ail coupée finement, des champignons de Paris et des herbes aromatiques (persil / aneth / basilic). Réserver.

2/ Pour la préparation de la courge :

Laver et couper la partie haute de la courge, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Placer les 2 parties de la courge vidée sur un plat, pulpe vers le bas. Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive puis enfourner à 180°C pendant 40 min.

3/ Pour le montage :

Sortir les courges du four, mettre la farce des cuisses de *lapin* dans les courges, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 5 min supplémentaires. Déguster aussitôt.

© Mzcuisine

SOUVLAKIS DE LAPIN

et tzatziki



PAR CHIC CHIC CHOCOLAT



RECETTE À PARTAGER

 Pour
4 personnes

 20 min
(marinade 20 min)

 10 min

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de **lapin**
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- menthe fraîche
- olives de Kalamata
- 1 oignon rouge

Pour le tzatziki :

- 1 concombre
- 250 g de yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Couper les cuisses de **lapin** en morceaux. Mettre dans un bol et y ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail râpé et la menthe coupée finement. Assaisonner et mélanger.
- 2/ Laisser mariner au moins 20 min puis mettre les morceaux marinés sur des petites piques à brochettes.
- 3/ Pour le tzatziki, râper le concombre avec une râpe à gros trous. Saler et laisser reposer 20 min puis essorer entre les doigts pour retirer tout le liquide. Mettre dans un plat et ajouter le yaourt, l'ail râpé, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner et mélanger.
- 4/ Faire cuire les brochettes à la plancha ou au barbecue. Servir avec des pains pita et une salade composée de tomates, de concombres, d'olives de Kalamata, d'oignons rouges et d'une bonne huile d'olive grecque.

© Carine Couriol

LAPIN CONFIT

au romarin

PAR DORIAN CUISINE



RECETTE À PARTAGER

 Pour
6 personnes

 10 min  2h30

INGRÉDIENTS

- 1 **lapin** entier
découpé
- 2 têtes d'ail nouveau
- 4 échalotes
- 4 feuilles de laurier
- 2 tiges de thym
- 4 tiges de romarin
- 4 étoiles de badiane
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à soupe de vinaigre
de cidre
- sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préchauffer le four à 150°C.
- 2/ Couper les têtes d'ail et échalotes en deux.
- 3/ Saler et poivrer les morceaux de **lapin**.
- 4/ Les déposer dans une cocotte. Ajouter l'ail, le laurier, le thym, le romarin et les étoiles de badiane.
- 5/ Arroser avec le miel, le vin blanc, le vinaigre et l'huile d'olive.
- 6/ Enfourner 1h. Sortir du four et retourner la viande dans le jus. Prolonger la cuisson 45 min. Retourner de nouveau la viande, ajouter les échalotes et enfourner de nouveau 45 min. En fin de cuisson, le jus doit être court et le **lapin** se défaire.

© Dorian Nieto

LAPIN FRIT à la coréenne

PAR CHIC CHIC CHOCOLAT



RECETTE À PARTAGER



Pour
4 personnes



20 min



3 min

INGRÉDIENTS

400 g	de lapin (cuisses et râbles)
1	c. à soupe d'huile de sésame
1	gousse d'ail
3	c. à soupe de ketchup
1	c. à soupe de vinaigre de riz
1 ou 2	c. à soupe de pâte de gochujang
3	c. à soupe de miel
2	c. à soupe de vergeoise (ou cassonade)
2	c. à soupe de sauce soja
1	gousse d'ail
1	c. à café de sel
2	c. à soupe de vinaigre de riz
100 g	de fécule (maïs ou pomme de terre)
	huile de friture
	sésame

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préparer la sauce. Faire revenir l'ail râpé dans un peu d'huile. Ajouter le ketchup, le vinaigre, la pâte de piments selon votre goût, le miel, le sucre et la sauce soja. Laisser mijoter quelques minutes et réserver.
- 2/ Couper les cuisses et râbles de **lapin** en morceaux.
- 3/ Ajouter l'ail râpé, le sel et le vinaigre. Mélanger, puis enrober de fécule.
- 4/ Faire chauffer un bain de friture et faire cuire les morceaux de viande environ 10 min. Les enlever et les laisser reposer quelques minutes avant de les remettre dans l'huile. Retirer les morceaux au bout de 3 min. Ils sont alors dorés et bien croustillants. Les mettre dans la sauce et mélanger.
- 5/ Servir avec du riz et saupoudrer de graines de sésame.



Flashez et découvrez
nos nombreuses
recettes de *lapin*



Rejoignez-nous !



GS&CO - RC Nantes B 814 612 750 - Shutterstock - Amélie Roche - AnneCé Bretin

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



Parlez nous de votre
expérience *lapin* !



LE TRI
+ FACILE

