



Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

# LE LAPIN

FAITES-VOUS **REMARQUER**

## CARNET D'INSPIRATION

*6 RECETTES TENDANCES  
DE LAPIN EN RESTAURATION*



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.



# ET SI AUJOURD'HUI **VOUS PRÉPARIEZ** DU LAPIN !

Les consommateurs sont de plus en plus en attente d'une **alimentation saine et durable**, préparée à base de **produits de grande qualité**, et **si possible locaux**. Ils souhaitent se régaler de moments délicieux au quotidien.

Nous savons bien que **les chefs et l'ensemble des professionnels de la restauration**, ont, eux aussi, l'ambition de **répondre à ces exigences de qualité et de plaisir attendues par les convives**.

... et ce avec une touche d'audace souvent, pour une cuisine remarquable !

Ce sont autant de raisons d'offrir **une place de choix à la viande de lapin**, pour des menus originaux et exquis, dans les tendances de consommation, et même dans l'avant-garde.

Avec ce carnet, nous poursuivons donc l'intention de vous inspirer et de vous faire découvrir quelques recettes délicieuses à base de viande de lapin, conçues par le conseiller culinaire Yannick Strottner, s'appuyant tantôt sur des traditions revisitées, tantôt sur des alliances novatrices ou encore sur des gestes et cuissons au grand effet.

... un vrai coup de pouce pour des propositions culinaires remarquables !

Alors, à l'image de Yannick Strottner, osez et faites-vous remarquer !

**L'ÉQUIPE DU CLIPP**



©Kathleen Junion

## INSPIRATIONS

#1

| SNACKING |

**CHAWARMA DE LAPIN MARINÉ**

*et son pain aux pois chiches*

#2

| BRASSERIE |

**PRESSÉ DE LAPIN**

*au poivre de Timut, légumes racines, gelée acidulée et pickles*

#3

| BISTROT |

**FRICASSÉE DE LAPIN**

*au sarrasin torréfié en cocotte*

#4

| CUISINE DU MONDE |

**LAPIN EN CROÛTE D'ARGILE,**

*poêlée de Gombos*

#5

| BAR À VIN |

**FINGERS DE LAPIN CROUSTY,**

*noisettes et pistaches*

#6

| GASTRONOMIQUE |

**DOS DE LAPIN À L'AIL NOIR,**

*cuisson sous vide « basse température », légumes primeurs, fumaison au noyer*



# YANNICK STROTTNER,

**UN CONSEILLER CULINAIRE  
EXPÉRIMENTÉ ET INSPIRÉ**

Yannick Strottner a le métier chevillé au corps.

Riche d'une trentaine d'années d'expérience en agroalimentaire et restauration, son double cursus de cuisinier et de pâtissier lui permet de maîtriser une panoplie de techniques variées.

Du pâtissier, il a la rigueur et le sens de l'esthétique.

Du cuisinier, il a l'audace et le sens des saveurs.

Ses responsabilités et ses engagements ont fait de lui un expert des sujets liés à la nutrition, à la durabilité et au management de « brigades ».

Au Centre Culinaire Contemporain, il a tiré le meilleur de la diversité des attentes et des contraintes du « food service ».

Aujourd'hui, il dirige « Strottner Culinaire » un cabinet conseil en création culinaire pour les professionnels de l'alimentation, chefs et restaurateurs... Il met à leur service son expertise, développe de nouveaux savoir-faire, imagine de nouvelles créations pour aider les professionnels à développer une cuisine toujours plus remarquable comme avec ces six propositions autour de la viande de lapin en restauration !



*Le lapin m'évoque des souvenirs d'enfance : de grandes tablées familiales, mes grands-mères aux fourneaux ; j'étais dans leurs jupes à épier leurs faits et gestes, à humer l'aromatique et inoubliable « lapin à la bourguignonne » qu'elles préparaient pour nous avec amour.*





# #1

## INSPIRATION SNACKING

La cuisine de rue, le snacking s'imposent comme **un nouveau standard de modernité**. Partir à la découverte d'un chawarma libanais, une alternative streetfood sans gluten et saine avec sa viande de lapin et tout aussi gourmande ! Commander et s'asseoir sur un banc, un trottoir ou un bout de table et déguster ces saveurs, cet exotisme, qui invitent à un voyage culinaire réussi **emprunt de force et de délicatesse**.



©Kathleen Junion



# CHAWARMA

## DE LAPIN MARINÉ, PAIN AUX POIS CHICHES

### INGRÉDIENTS

#### Pour le lapin :

4 cuisses de lapin  
3 brins de sarriette  
1 càc de poivre entier  
2 càc de 4 épices  
½ càc de sucre en poudre  
graisse/huile de coco

#### Pour le pain :

65 g de pois chiches  
110 g d'eau  
6 g de levure de boulanger  
fraîche  
4 g de sel  
7 g d'huile d'olive  
120 g de farine de riz

#### Pour la garniture :

100 g de fromage blanc  
5 feuilles de basilic thaï  
3 cl de vinaigre balsamique  
blanc  
2 tomates Zebra  
1 oignon rouge  
Sel et poivre du moulin



4 PERSONNES



1H30



2H40  
+ 1 NUIT

Mixer les pois chiches en purée avec l'eau, ajouter la levure et laisser reposer 10 minutes. Dans la cuve d'un robot, mélanger tous les ingrédients, pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène. Pointer, couvrir, laisser lever 45 minutes à température ambiante, casser la pâte, recouvrir et laisser de nouveau lever 45 minutes à température ambiante. Laisser au repos toute la nuit. Le lendemain, laisser remonter à température ambiante la pâte, étirer, former 4 boules, déposer dans des cercles inox fleurir et laisser lever 1 heure. Lamer la pâte, enfourner 30 min dans un four à 210° en ajoutant un récipient d'eau.

Dans un grand saladier mélanger la sarriette émiettée, le poivre concassé, le mélange quatre-épices, le sel et le sucre. Déposer les morceaux de lapin dans le saladier et les frotter avec la préparation d'herbes et d'épices pour que la viande s'imprègne. Recouvrir d'un film alimentaire et conserver au frais 1 nuit.

Prélever le même poids de graisse de coco que de viande et faire fondre à petit feu dans une cocotte. Aux premiers frémissements, plonger la viande et cuire à feu doux pendant 1 heure. Retirer du feu et laissez tiédir.

Mélanger le fromage blanc avec le basilic thaï, le vinaigre balsamique blanc, sel et poivre du moulin. Laver et trancher les tomates Zebra et les oignons rouges.

Couper en deux le pain au pois chiche, tartiner de la sauce yaourt, déposer la viande de lapin effilochée, les tranches de tomate, les tranches d'oignon rouge et refermer avec le chapeau du pain.



### LE MOT DU CHEF

*Ce Chawarma de lapin mariné et son pain aux pois chiches, c'est déjà une promesse au premier regard. Tout au long de la dégustation et jusqu'à la dernière bouchée, on s'en lèche les doigts tant le croustillant du lapin nous livre une texture addictive !*

©Kathleen Junion



# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

**Les cuisses de lapin**

## LE MODE DE CUISSON

Une cuisson goûteuse avec l'huile de coco qui va imprégner le lapin d'exotisme. Cela lui donne **une jolie coloration de viande grillée et un croustillant généreux**. Les atouts d'un « kebab » revisité !



©Kathleen Junion



©Kathleen Junion



©Kathleen Junion

## LES MARQUEURS CULINAIRES

La saveur de la viande de lapin est sublimée par une belle marinade, où la sarriette s'affirme, ainsi que le basilic thaï, pour un résultat subtilement épicé.

## LA GENÈSE DE L'IDÉE

Mon intention de départ était d'associer le Chawarma à une offre **snacking chic et accessible**. Le mariage d'un pain aux pois chiches (sans gluten) à l'effiloché de lapin crée une recette novatrice particulièrement adaptée aux convives adeptes du manger sain et gourmand. //

## TRUCS & ASTUCES

Une marinade à la sarriette qui va **reposer toute une nuit** et qui permet à la chair de lapin de s'attendrir. En **alternative végétale** à la sauce utiliser l'Aquafaba, émulsionnée dans un contenant étroit et haut, complétée de moutarde, d'huile de colza et de vinaigre de riz.

## VARIANTE

En automne et en hiver, je privilégie le panais (en petits pavés, cuit au lait avec de la fève tonka) et, après un petit coup de pinceau au miel, je le rôti au four. J'ajoute de la salade d'hiver comme l'iceberg, un mélange "4 épices", un zeste d'orange et du poivre de Timut.

# LAPIN REMARQUABLE

## OSEZ !

L'origine française de la viande de lapin est le **premier critère de choix aux yeux des consommateurs** (44%), n'hésitez pas à afficher le label « Lapin de France » sur vos menus !

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.

## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

Une cuisse de lapin, légère et charnue, est une portion idéale pour une personne et bénéficie d'une faible teneur en graisses saturées.

Source : Étude SPRIM 2016 - étude nutritionnelle de la viande de lapin

## LE CHIFFRE CLÉ

# 72%

des Français se disent plus attentifs aux origines des produits alimentaires depuis le début de l'épidémie Covid-19.

Source : LSA pour Avery Dennison - 2021





# #2

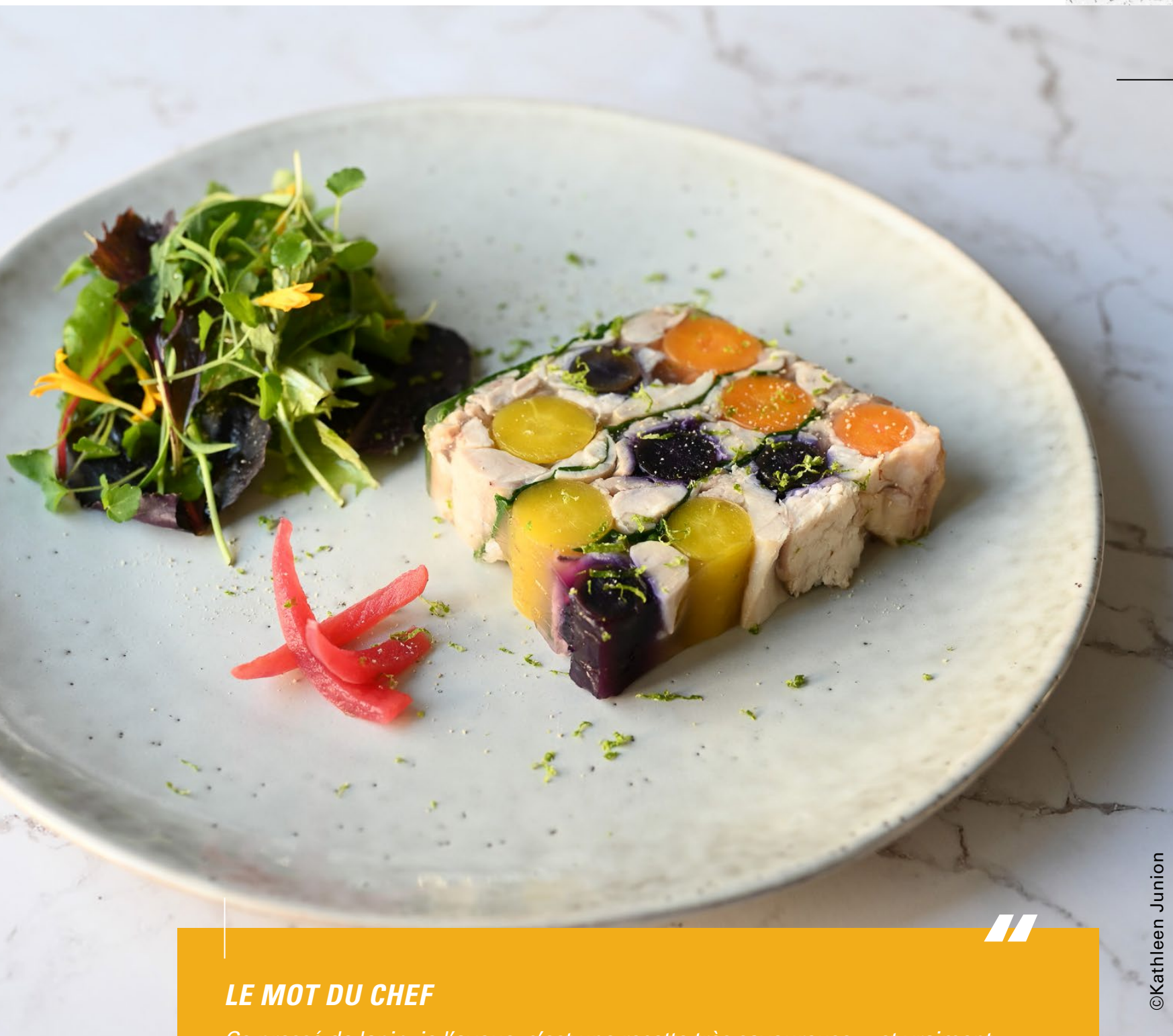
## INSPIRATION BRASSERIE

*Les brasseries ont en commun des décors assez codifiés de la Belle Epoque. Elles présentent des miroirs, des carreaux céramiques, des sièges en cuivre et des lustres. Souvent, les plus anciennes brasseries parisiennes ont su préserver une décoration typique. L'amplitude d'ouverture est large. Il y est proposé une cuisine relativement simple où le nombre de spécialités culinaires françaises est généreux. Les terrines en sont emblématiques. Ce pressé de lapin très coloré a donc toute légitimité à figurer au menu pour apporter un rayon de soleil à vos assiettes.*

PRESSÉ DE LAPIN AU POIVRE DE TIMUT  
• LÉGUMES & PICKLES •







### LE MOT DU CHEF

Ce pressé de lapin, je l'avoue, c'est une recette très savoureuse... et vraiment facile à réaliser ! Elle est très colorée, très visuelle. Cette terrine, elle donne de la gaieté à l'assiette. J'aime beaucoup la saveur unique du poivre de Timut, très fruitée, qui rappelle celle des agrumes.

# PRESSÉ DE LAPIN

AU POIVRE DE TIMUT, LÉGUMES RACINES,  
GELÉE ACIDULÉE ET PICKLES

## INGRÉDIENTS

12 cuisses et 2 gigolettes de lapin	1 carotte jaune	10 g de jeunes pousses d'épinard
10 cl de vin blanc	1 carotte violette	Pickles d'oignon rose
6 grains de poivre de Timut	1 carotte orange	Salade
1 bouquet garni	7 g de gélatine	Sel et poivre du moulin
2 gousses d'ail	1 càs de miel	
	½ citron	



8 PERSONNES



1H15



1 NUIT

Dans une russe, déposer les cuisses, les gigolettes de lapin, verser le vin blanc puis l'eau de façon à recouvrir les morceaux ; ajouter le bouquet garni, les gousses d'ail pelées et écrasées, les grains de poivre de Timut, puis saler et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser frémir à couvert pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la chair se détache des os. Puis 15 min avant la fin de cuisson, mettre les carottes de couleurs épluchées et rincées.

Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans une eau froide. De la russe, égoutter (en réservant le jus) les pièces de lapin et les laisser un peu tiédir avant de les désosser. Sortir les carottes de couleur et les découper en bâtonnet, si nécessaire. Y prélever 40 cl de bouillon filtré, y ajouter une càs de miel, le zeste d'1/2 citron, chauffer et retirer dès ébullition. Mettre un film alimentaire et laisser infuser. Lorsque le bouillon est tiède mettre à fondre les feuilles de gélatine essorées. Rectifier l'assaisonnement.

Dans une terrine, déposer en alternant la chair de lapin, les carottes de couleur et des feuilles de jeunes pousses d'épinard blanchies. Tasser légèrement et verser le bouillon à hauteur. Faites prendre au frais pendant 1 nuit.

Couper une belle tranche, accompagnée d'une petite salade fraîche et de pickles d'oignon rose.



# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

Les cuisses et gigolettes de lapin



## LE MODE DE CUISSON

La cuisson pochée au bouillon est **une méthode de préparation douce** qui préserve toutes les saveurs de la viande de lapin et des légumes.



## TRUCS & ASTUCES

La visualisation est importante pour imaginer l'esthétisme final. Il ne faut pas hésiter à laisser les fanes de carottes dans le bouillon : en prenant soin de bien nettoyer ses légumes, on peut tout conserver ! C'est une recette zéro déchet... et zéro miette !



## LA GENÈSE DE L'IDÉE

*En brasserie, la terrine est un grand classique, un emblème. J'ai souhaité imaginer une alternative fraîche et originale avec des légumes au bouillon et une petite gelée au vin blanc bien transparente : je me suis dit que je ne pouvais pas passer à côté, la viande de lapin se prêtant bien à l'exercice.* //



## VARIANTE

Pour l'automne ou encore l'hiver, je pars sur un chou vert juste blanchi et des jeunes poireaux. Le vert dans le bouillon apporte à l'assiette une belle touche visuelle et se marie parfaitement avec la viande de lapin.

# LAPIN REMARQUABLE


## OSEZ !

La viande de lapin est parfaitement adaptée à des préparations culinaires simple et rapide, chaude ou froide. **Une diversité de morceaux qui offre de nombreuses possibilités** pour laisser la créativité de tous les chefs s'exprimer !

## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

La viande de lapin a une faible teneur en sodium.

## LE CHIFFRE CLÉ

**88%** 

des Français voient dans la viande de lapin une possibilité de diversifier leur alimentation.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.

## LES MARQUEURS CULINAIRES

J'ai joué la carte de la simplicité et de l'efficacité : l'acidité du bouillon vient relever le goût de la viande de lapin et l'enrobe généreusement. J'y ajoute un coup de peps avec un condiment lacto-fermenté de pickles d'oignons roses.



# #3

## INSPIRATION BISTROT

*L'ambiance conviviale d'un lieu atypique, un décor plus ou moins suranné, des affiches de cinéma ou d'événements sportifs, des photos d'artistes ou de sportifs légendaires.*

*Le regard vagabonde sur ces images commémoratives, pas de surenchère, de la sincérité, de la simplicité, de la modestie... La véracité s'invite aussi dans l'assiette avec **une fricassée de lapin, rassurante comme un souvenir de l'enfance**, d'un moment privilégié à la table des grands-parents, les codes d'une époque révolue dont il reste au plus profond de soi la douceur attentionnée et nostalgique d'un repas familial, gourmand et à jamais, mémorable.*

FRICASSÉE DE LAPIN  
• AU SARRASIN TORRÉFIÉ EN COCOTTE •





# FRICASSÉE DE LAPIN

## AU SARRASIN TORRÉFIÉ EN COCOTTE

### INGRÉDIENTS

1 lapin	200 g de petits oignons grelot	Laurier
30 g de farine de sarrasin	50 cl de vin blanc	1 bouquet de coriandre
100 g de beurre	50 cl de bouillon de légumes	Sel et poivre du moulin
250 g de lardons	Thym	Quelques croûtons
		1 gousse d'ail



6 PERSONNES



1H



1H20

Déposer la farine de sarrasin sur une plaque de cuisson et mettre au four à 180°C afin d'obtenir une coloration marron foncé. Réserver.

Détailler en morceaux le lapin vidé, assaisonner de sel et de poivre. Faire fondre du beurre dans une cocotte et faire revenir les lardons, après quelques minutes, les retirer de la cocotte et mettre à la place les morceaux de lapin, les colorer sur chaque face, singer avec la farine de sarrasin torréfiée, ajouter les petits oignons et les lardons. Mouiller avec le vin blanc, le bouillon de légumes, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement, parfumer avec le thym, le laurier, couvrir et laisser mijoter 1 heure.

En fin de cuisson rectifier l'assaisonnement, ajouter de la coriandre hachée et quelques croûtons frottés à l'ail. On peut également ajouter un filet de vinaigre blanc. Servir avec un écrasé de pommes de terre aux pistaches.

### LE MOT DU CHEF

*Cette Fricassée de lapin au sarrasin torréfié en cocotte avec son écrasé de pommes de terre aux pistaches, ça se marie vraiment très bien, c'est gourmand avec le petit jus, l'intensité du sarrasin torréfié, la couleur des pistaches et le fondant de la viande de lapin. Un vrai plat de bistro comme on les aime !*



©Kathleen Junion



# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

Lapin entier détaillé en morceaux



## LA GENÈSE DE L'IDÉE

Le souvenir des recettes de mes grands-mères, des cocottes et des fricassées de lapins, qu'elles affectionnaient l'une et l'autre.



## TRUCS & ASTUCES

A la découpe, je laisse fixé le demi-coffre à la gigolette. Cela permet de les protéger à la cuisson. C'est comme une carapace qui préserve leur persillé et leur saveur !

## LE MODE DE CUISSON

En deux temps, pour faire colorer la viande puis la cuire à l'étouffée, lentement, pour éviter l'assèchement des morceaux.



## LES MARQUEURS CULINAIRES

Le sarrasin torréfié, il suffit d'en mettre un tout petit peu. J'aime l'intensité de cette torréfaction de la farine au four et de ce qu'elle procure au niveau gustatif. Tout comme j'adore le côté herbacé de la coriandre qui vient relever le goût du lapin



## VARIANTE

Pour une version plus estivale à la belle saison, je garde la même base et j'utilise un peu de gingembre et de citronnelle pour apporter de la fraîcheur, un bouillon plutôt qu'une sauce liée et en accompagnement des légumes de saison comme des petits pois frais ou des pois gourmands (mangetout) avec quelques pousses de haricots mungo blanchis et croquants.

# LAPIN REMARQUABLE

## OSEZ !

La viande de lapin répond tout particulièrement aux attentes des consommateurs en quête d'aliments bruts, simples et sains.



## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

La viande de lapin est une viande maigre car elle contient de manière générale 2 fois plus de protéines que de lipides. Elle convient à tout le monde : petits et grands, y compris les personnes diabétiques.

Source : Étude SPRIM 2016 - étude nutritionnelle de la viande de lapin

## LE CHIFFRE CLÉ



# 86%

des consommateurs s'accordent sur le fait que la viande de lapin fait partie de la tradition culinaire française.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.



# #4

## INSPIRATION CUISINE DU MONDE

*Une recette venue d'ailleurs, aux saveurs parfois nouvelles ou au contraire qui rappelle un « périple » passé, embarquez pour un voyage culinaire. La découverte d'aliments étonnants, le sentiment de dépaysement qu'elle procure, mettent ainsi les sens et les papilles en alerte.*

**Le surprenant mode de cuisson de ce lapin en croûte d'argile, ainsi que l'étonnant gombo au goût doux proche de l'aubergine, ne devraient pas vous laisser de marbre.**



LAPIN ENTIER  
• •  
EN CROÛTE D'ARGILE

©Kathleen Junion



# LAPIN EN CROÛTE D'ARGILE

## POÊLÉE DE GOMBOS

### INGRÉDIENTS

1 gros lapin

1 oignon

15 g de gingembre frais

3 càs d'huile d'olive

2 càs de sauce de soja

1 citron confit

3 bâtons de citronnelle

1 tête d'ail

3 kg d'argile

600 g de gombos

Sel et poivre du moulin



6 PERSONNES



1H30



30 MIN

Préchauffer le four thermostat 7 (210 °C).

Couper le lapin en 6 morceaux. Peler et hacher l'oignon. Retirer la peau du gingembre et hacher finement. Mélanger l'oignon, le gingembre, l'huile d'olive, la sauce de soja et assaisonner de sel et de poivre du moulin. Mettre les morceaux de lapin, la marinade dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 min. Aplatir les tiges de citronnelle avec le fond d'une russe et couper en deux la tête d'ail.

Déposer les morceaux de lapin mariné sur une feuille de cuisson, ajouter les tiges de citronnelle, les demi-têtes d'ail, le citron confit coupé en quatre, replier le papier cuisson et fermer avec une ficelle à rôtir. Étaler deux plaques de 40 cm x 30 cm d'argile au rouleau sur une épaisseur d'1 cm, puis déposer les morceaux de lapin enveloppés sur la première plaque et fermer le tout hermétiquement avec la seconde.

Enfourner et laisser cuire 1 heure 30 environ. Après la cuisson, retirer le lapin en croûte d'argile du four et laisser reposer 10 min. Puis casser la croûte d'argile et servir.

Accompagner d'une poêlée de gombos.

### LE MOT DU CHEF

*Je suis vraiment fan de cette cuisson du lapin en croûte d'argile découverte lors d'un voyage en Afrique centrale. J'adore le moment où tu casses la croûte et que tu retrouves toutes les saveurs que tu as mis dedans, ça explose dans tous les sens : le lapin, le citron confit, la citronnelle,... quel régal !*





# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

**Le lapin entier détaillé en morceaux**

## LE MODE DE CUISSON

La cuisson à l'argile ou « cuisson à l'âge de pierre » était initialement utilisée par des peuples nomades pour de la volaille ou des petits gibiers. Elle se prête bien à la viande de lapin. Une fois cuite, la coque en argile est brisée au marteau devant le client ou le convive.

## LA GENÈSE DE L'IDÉE

*Je voulais proposer une cuisson différente, presque mystique, « en sarcophage ». **Tout reste à l'intérieur, le lapin reste très fondant, idéalement cuit.** La cuisson n'est donc pas à surveiller, il suffit de connaître le temps de cuisson et de patienter. Le résultat est attendu comme une surprise, une découverte ; c'est magique ! //*

## LES MARQUEURS CULINAIRES

C'est un **plat de partage** qui sublime chaque ingrédient par concentration : le lapin, le citron confit, la citronnelle... On y retrouve toutes les saveurs ! La poêlée de gombos, faciles à cuire, renforce l'exotisme de la recette.

## VARIANTE

Ne pas hésiter à tester une croûte alternative avec une variante « pâte à pain » et des herbes aromatiques, le tout pouvant aussi être dégusté ! Alors on peut ajouter des ingrédients tels que des légumes racines ou bien des cœurs de palmiers qui se marient bien avec la viande de lapin.

# LAPIN REMARQUABLE

## OSEZ !

La filière française répond aux demandes de la restauration avec **une offre locale en frais de qualité** : il y a forcément un distributeur près de chez vous !

## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

La viande de lapin a toute sa place dans une alimentation saine et variée, grâce à ses apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Source : Étude SPRIM 2016 - étude nutritionnelle de la viande de lapin

## LE CHIFFRE CLÉ

 **80%**

des Français qui consomment du lapin, aimeraient le retrouver davantage dans leur restaurant, lieu de découverte culinaire.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1 500 Français.



# #5

## INSPIRATION BAR À VIN

*Les « halles » renouvellent le monde de la restauration et de la dégustation, que ce soit en mode « food hall » (au cadre bien pensé pour une proposition expérientielle la plus agréable et originale), en mode « food court » (au service efficace), ou encore en « bar à vins » (mettant la proposition gustative au cœur de l'offre avec des accords mets-et-vins par exemple).*

*Ces « **fingers** » de **lapin** sont faciles à réaliser et à déguster et y sont parfaits pour les épicuriens, que ce soit en « mise en bouche », en entrée et même en plat, tant leur double texture en « **croustillant au cœur fondant** » les rend définitivement irrésistibles !*





# FINGERS DE LAPIN

CROUSTY, NOISETTES ET PISTACHES

## INGRÉDIENTS

### Pour les fingers :

8 filets de lapin  
15 cl de lait ribot  
80 g de chapelure panko  
50 g de pistaches hachées  
30 g de noisettes  
10 g de farine

½ càc de curry Breton

Huile d'olive

### Pour la sauce :

150 g de yaourt grec  
40 g de moutarde  
à l'ancienne

1 càs de ciboulette

1 càs de coriandre

1 échalote

1 càs de vinaigre de riz,

Sel et poivre du moulin.



4 PERSONNES



20 MIN



1H

Dans une assiette creuse, verser le lait ribot, ajouter les filets de lapin (coupés en deux s'ils sont trop gros), mélanger et mettre au frais 1 heure. Pour confectionner la sauce, mélanger le yaourt grec avec la moutarde à l'ancienne, la ciboulette hachée, la coriandre hachée, l'échalote ciselée, le vinaigre de riz et assaisonner. Réserver au frais.

Préchauffer le four à 200°C. Concasser grossièrement les noisettes, mélanger avec la chapelure panko, les pistaches hachées, la farine, le curry breton, le sel et le thym.

Égoutter les filets de lapin et les passer dans le mélange de chapelure en appuyant bien pour la faire adhérer, les déposer au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson. Ajouter un filet d'huile et cuire au four pendant 20 minutes.

Servir avec la sauce rafraîchissante.

## LE MOT DU CHEF

*Non seulement ces fingers de lapin crousty s'attendrissent dans le lait ribot en une petite heure, mais en plus aucun ajout d'œuf n'est nécessaire, puisque le lait permet de « coller » la panure et de donner un magnifique croustillant.*



©Kathleen Junion



# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

### Le filet du lapin

## LE MODE DE CUISSON

Une cuisson en 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Les « fingers » de lapin sont saisis, **croustillent et conservent un cœur fondant** qui se tient parfaitement et invite à croquer dedans avec délectation.



## LA GENÈSE DE L'IDÉE

*J'avais en tête une approche « street food » qui puisse se marier parfaitement à une atmosphère de bar à vin, de grand hangar ou de food hall, où la cuisine traditionnelle se revisite avec quelque chose « à la cool », facile à manger, dans l'esprit du lieu, et qui ne vienne pas déroger aux échanges propices à ces moment-là. //*

## LES MARQUEURS CULINAIRES

Ici le lapin est préalablement attendri au lait ribot avant d'être sublimé par un curry breton (ou « Kari Gosse ») de Lorient qui lui donne un côté épicé et piquant juste comme il faut. La sauce froide, à base de yaourt grec, ramène de la fraîcheur avec le vinaigre de riz.

## VARIANTE

Une idée pour les automnes et les hivers un peu froids : on remplace la sauce au yaourt par un crémeux de courge bien relevé. Pour la chapelure, on enlève le panko et on remplace par de la polenta. On peut aussi opter pour une farine de riz, qui rendra d'ailleurs la recette sans gluten.

## TRUCS & ASTUCES

La préparation croustillante composée de trois éléments (la chapelure panko, les pistaches et les noisettes concassées), donne à ce mélange un résultat particulièrement coloré et gourmand, qui contraste bien avec le fondant du lapin.



# LAPIN REMARQUABLE

## OSEZ !

Avec

# 700



éleveurs professionnels sur l'ensemble de la France, la filière dispose d'un fort ancrage territorial.

## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

La viande de lapin a une teneur significative en protéines (environ 20 %) ce qui contribue à maintenir et augmenter la masse musculaire.

Source : Étude SPRIM 2016 - étude nutritionnelle de la viande de lapin

# 79%



des consommateurs pensent que la viande de lapin est bénéfique pour la santé.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.



# #6

## INSPIRATION GASTRONOMIQUE

*La gastronomie française, de renommée mondiale, compte parmi les cuisines les plus plébiscitées. Nos chefs sont convoités.*

*Notre cuisine est souvent synonyme de romantisme, de luxe et de raffinement.*

*C'est un véritable « art de vivre ».*

*Voici donc **une assiette qui mixe esthétique, délicatesse et plénitude des saveurs.** La noblesse de ce râble de lapin cuit en basse température devrait littéralement vous faire fondre, car cette pièce de choix, tendre et moelleuse, se prête aux **intentions les plus créatives** des cuisiniers engagés à la sublimer en toutes circonstances.*



DOS DE LAPIN  
À L'AIL NOIR ET SES LÉGUMES PRIMEURS





# DOS DE LAPIN

À L'AIL NOIR, LÉGUMES PRIMEURS,  
FUMAISON AU NOYER

## INGRÉDIENTS

2 râbles de lapin avec  
rognons

60 g d'ail noir

4 tubes de cive

Huile d'olive

Beurre

1 grosse échalote

15 cl de vin rouge

20 g de chocolat noir

1 càc de sucre d'agave

8 radis ronds

8 carottes fanes

4 navets nouveaux

Pluches micro herbe  
de pois

Fleurs de bourrache

Fleur de sel

Sciure de noyer

Sel et poivre du moulin



4 PERSONNES



50 MIN



1H20

Désosser les râbles en laissant les flans attachés, couper les rognons en deux, réserver. Récupérer les tubes de cive, laver et sécher. Etaler les râbles à plat sur le plan de travail, saler, un coup de moulin à poivre, remplir les tubes de cive de pulpe d'ail noir, les déposer sur la viande ainsi que les demi-rognons. Rouler sur eux même les râbles dans un film alimentaire, fermer bien serrés, mettre sous vide et plonger dans une eau à 60°C pendant 50 minutes. Ouvrir les sacs, récupérer le jus de cuisson. Dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre, colorer rapidement toutes les faces des râbles, assaisonner, puis réserver.

Dans cette même sauteuse faire revenir 1 échalote ciselée, mouiller avec le vin rouge, le jus de cuisson, laisser réduire, passer au chinois, remettre sur feu doux, ajouter le chocolat noir, 1 càc de sucre d'agave, monter au beurre et rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Rincer les radis ronds, les navets nouveaux, les carottes fanes en leur laissant les feuilles en partie et cuire les trois légumes à l'anglaise. Assaisonner et réserver.

Dresser les légumes harmonieusement dans les assiettes, ajouter un filet de sauce à côté, déposer les râbles coupés à chaque extrémité, des pluches de micro herbe et des fleurs de bourrache. Assaisonner d'un tour de moulin à poivre et de la fleur de sel. Recouvrir d'une cloche, fumer à la sciure de noyer 45 secondes, découvrir et servir.

## LE MOT DU CHEF

Le dos de lapin à l'ail noir, sa cuisson sous vide en basse température et sa fumaison instantanée au noyer ainsi que la sauce chocolat équilibrée entre l'amertume du cacao et le sucré de l'agave, font de cette recette, un mets subtil et délicat.





# DÉCRYPTAGE EN CUISINE

## LE MORCEAU CHOISI

### Le râble du lapin



©Kathleen Junion

## LE MODE DE CUISSON

Une technique à basse température, plus pointue, stable et lente pour cuire le produit en toute délicatesse. Une cuisson à 60°C pendant 50 minutes qui demande peu d'énergie en utilisant un thermoplongeur.



©Kathleen Junion

## LA GENÈSE DE L'IDÉE

Situé entre l'avant et le haut des cuisses, je voulais utiliser **le râble** : c'est l'un des morceaux **les plus nobles**, à la chair délicieusement tendre et structurée. **Une cuisson sous vide à basse température et une fumaison instantanée** ajoute l'exceptionnel au fabuleux.



©Kathleen Junion

## LES MARQUEURS CULINAIRES

L'ail noir avec ses notes sucrées, caramélisées, réglissées, libère des arômes intenses, complexes, qui vont se diffuser. La tige de cive va renforcer le goût du lapin. Les légumes primeurs, ici les radis blanc, rouge, violet, apportent de la fraîcheur au plat.



## TRUCS & ASTUCES

J'en suggère trois :

- 1 | Garder le flanc avec le dos du lapin,
- 2 | Utiliser des tubes de cive pour éviter que l'ail noir ne se diffuse trop dans la viande,
- 3 | Réaliser une fumaison-minute à la cloche pour assurer le spectacle au moment du service à table.

## VARIANTE

En automne hiver, je pars volontiers sur un potiron rôti avec une purée de châtaigne caramélisée à la place de l'ail noir et un jus corsé à la place de la sauce chocolat. J'ajoute un filet d'huile de noix au dernier moment, à l'envoi.

# LAPIN REMARQUABLE

## OSEZ !

**3/4 des Français** pensent que la viande de lapin peut être **cuisinée à n'importe quelle occasion**, et ce tout au long de l'année.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.

## L'ARGUMENT NUTRITIONNEL

La viande de lapin contribue significativement à l'apport en oméga 3 et au rééquilibrage du rapport oméga 6/oméga 3.

Source : Étude SPRIM 2016 - étude nutritionnelle de la viande de lapin

## LE CHIFFRE CLÉ

# 30%



des consommateurs de viande lapin affirment qu'ils ne mangent pas plus souvent de lapin car ils n'y pensent pas.

Source : Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.





Le CLIPP est l'interprofession du lapin reconnue en 1999 au niveau national. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui relève de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. Sa représentativité lui confère le rôle de défense des intérêts de toute la filière dans de nombreuses instances. La concertation est une mission clé du CLIPP pour mettre en œuvre des actions communes, conformes à l'intérêt général de la filière du lapin, contribuer à l'amélioration et à l'orientation de la production, promouvoir des méthodes permettant de garantir la qualité des produits, et satisfaire aux attentes sociétales dans le domaine de la santé et du bien-être des animaux. Des programmes d'information et de communication sont déployés pour mieux faire connaître la viande de lapin, le savoir-faire et la passion des professionnels.

**Plus d'informations et des recettes sur [www.lapinremarquable.fr](http://www.lapinremarquable.fr)**



## CONTACT PRESSE GULFSTREAM AND CO

**Vanessa Lai**

06 03 51 61 89  
vlai@gs-com.fr

**Élodie Coin**

06 03 51 57 65  
ecoin@gs-com.fr

**Marie Fauvet**

06 72 25 56 11  
mfauvet@gs-com.fr