

GUIDE

à destination

DES PROFESSIONNELS

DE LA RESTAURATION

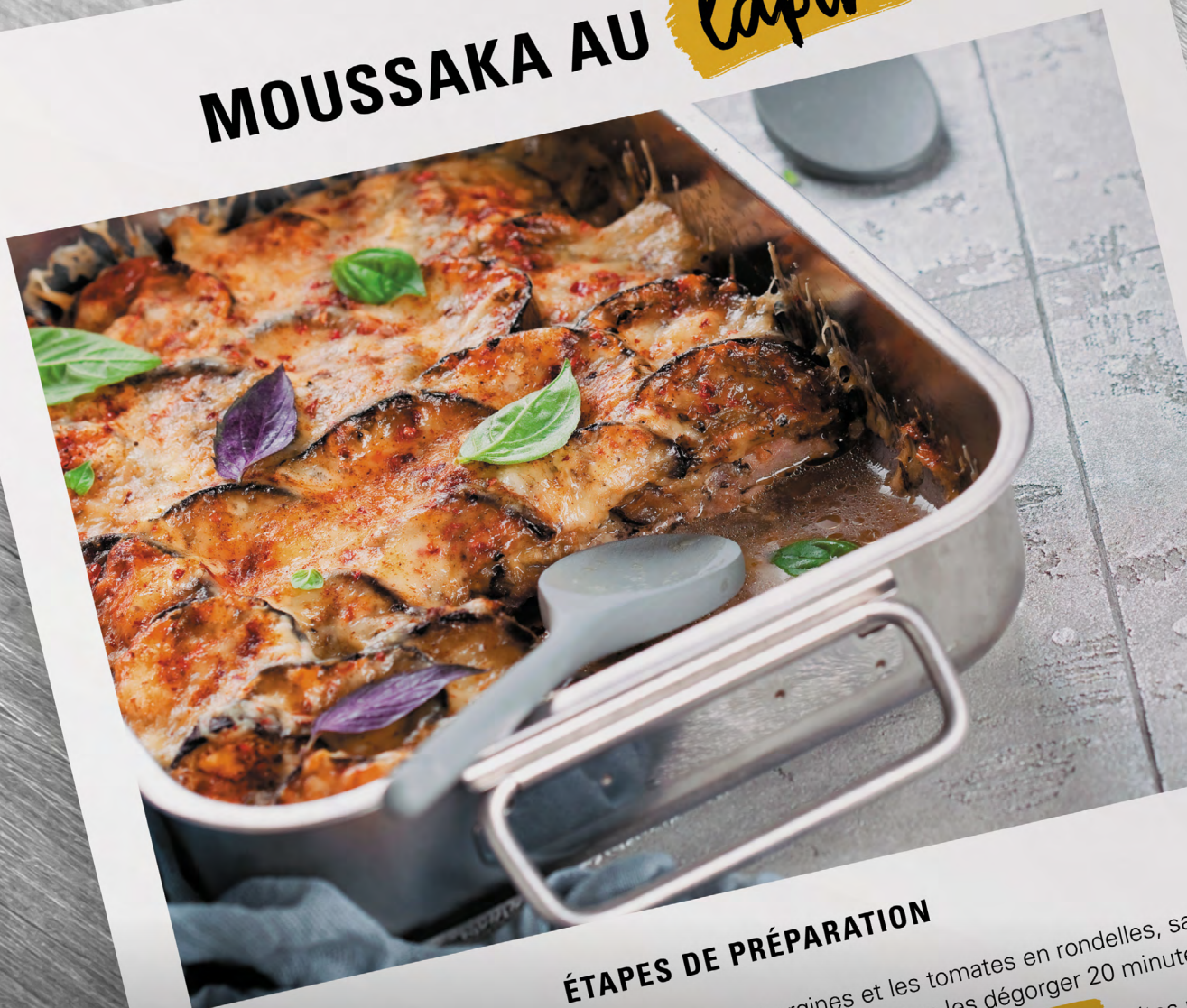
Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

LE LAPIN

FAITES-VOUS

REMARQUER

MOUSSAKA AU *lapin*



INGRÉDIENTS

10 kg | de filets de *lapin*

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Coupez les aubergines et les tomates en rondelles, saupoudrez les aubergines de sel et faites-les dégorgier 20 minutes.
- 2/ Hachez grossièrement la chair de lapin et faites-la revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et du persil et

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

ET SI AUJOURD'HUI

VOUS PRÉPARIEZ

DU LAPIN !

Les consommateurs sont de plus en plus en attente d'une alimentation saine, durable, préparée à base de produits de grande qualité, et si possible locaux.

En tant que responsables de la restauration, chefs de cuisines, gestionnaires, ou diététiciennes... vous avez, vous aussi, l'ambition de répondre aux exigences de qualité, de sécurité et de santé attendues par vos convives.

C'est pour cette raison que le CLIPP - Interprofession française du lapin - souhaite mettre ses connaissances à votre disposition, convaincue que **la viande de lapin dispose de tous les atouts pour développer un large éventail d'utilisations et satisfaire les envies de vos convives.**

Connue et reconnue pour ses **qualités nutritionnelles**, la viande de lapin bénéficie d'une **traçabilité garantie** et des conditions d'élevages répondant aux **hauts standards de qualité** de la filière. Ces atouts majeurs peuvent répondre aux exigences de la loi EGalim et de la loi Climat et Résilience, qui fixent un objectif de 50 % en approvisionnement de produits durables et de qualité en restauration hors domicile.

Autant de raisons pour offrir une **place de choix à la viande de lapin dans vos menus** ! Alors soyez audacieux, faites-vous remarquer en laissant libre cours à votre imagination pour surprendre et régaler chacun avec du lapin !

Ce guide a été conçu pour accompagner votre quotidien en RHD. C'est un formidable outil pour mieux connaître la filière cunicole et la viande de lapin. Il permet également de découvrir des idées de recettes adaptées à la restauration collective.

86%

des consommateurs

souhaitent que l'on propose des produits locaux en restauration hors domicile¹.

80%

des Français

consomment du lapin². Ils aimeraient le retrouver davantage dans leur restaurant.

88%

des Français

voient dans la viande de lapin une possibilité de diversifier leur alimentation³.

1 - Selon le 3^{ème} baromètre de la consommation responsable Max Haavelar/Opinion way en novembre 2021.
2 - Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.
3 - Enquête IFOP 2018 pour FranceAgriMer et le CLIPP, auprès d'un échantillon de 1005 Français.

Oser le lapin

pour ses atouts nutritionnels

LE LAPIN, UNE VIANDE BLANCHE UNIQUE ET DIÉTÉTIQUE QUI A TOUTE SA PLACE DANS VOS MENUS.

UNE VIANDE MAIGRE ET SAVOUREUSE

La viande de lapin est l'une des viandes qui contient le moins d'acides gras saturés. Certains morceaux comme les cuisses et le filet, ne contiennent que peu de lipides (en moyenne 6 g pour 100 g).

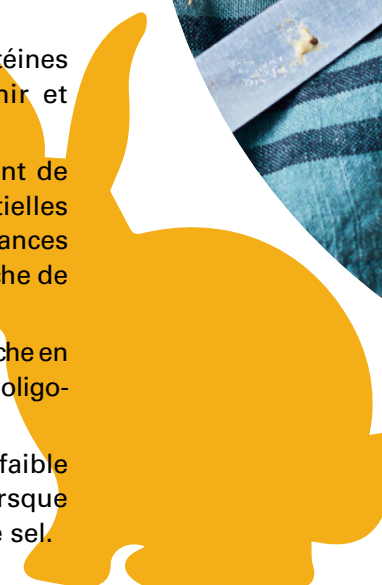
Par ailleurs, certains morceaux comme la gigolette peuvent contenir des oméga 3 qui participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

La viande de lapin répond donc parfaitement aux attentes de vos convives en recherche d'une alimentation moins grasse.

DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES REMARQUABLES

La viande de lapin possède des caractéristiques nutritionnelles intéressantes. Elle a toute sa place dans vos menus et participe à la tendance du mieux manger.

- Elle contient une teneur significative en protéines (environ 20 %) qui contribue à maintenir et augmenter la masse musculaire.
- Elle est source de vitamine B12 et contient de nombreuses vitamines du groupe B essentielles pour réduire la fatigue, stimuler les performances intellectuelles et contribuer à la bonne marche de l'organisme.
- La viande de lapin en général, est également riche en minéraux par le phosphore et le sélénium et en oligo-élément comme le cuivre.
- La viande de lapin possède également une faible teneur en sodium, un atout intéressant lorsque l'on cherche à réduire sa consommation de sel.

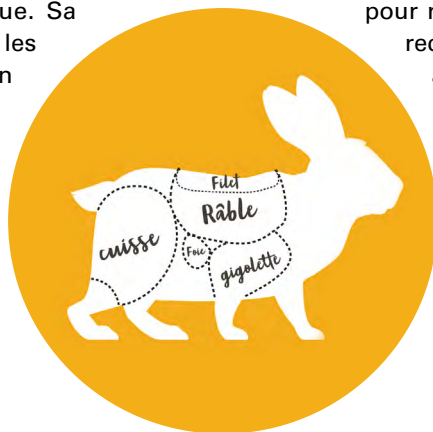


Oser le lapin

pour réinventer vos menus !

Un mets de premier choix

Classée parmi les mets de premier ordre, la viande de lapin fait partie du patrimoine gastronomique français et même européen et pour cause. Ses qualités organoleptiques sont remarquables avec son goût délicat et unique. Sa chair est tendre et fine, et selon les morceaux choisis, elle offre un petit goût persillé, une texture charnue très moelleuse.



Une viande facile à cuisiner et parfaite pour régaler vos convives

En cocotte, en sauteuse, au four, la viande de lapin se prépare de mille et une façons et permet d'oser en cuisine. En burger, en tourte, dans un parmentier ou en couscous, c'est la viande idéale pour revisiter des classiques et créer des recettes audacieuses. C'est une viande à la chair facile à cuisiner qui se marie aussi bien avec des préparations salées ou sucrées. Elle s'imprègne parfaitement des saveurs des légumes, des sauces ou des aromates. En version gourmande ou diététique, elle se cuisine en toute saison.

UNE VIANDE QUI S'INTÈGRE PARFAITEMENT DANS LES MENUS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

Les professionnels de la filière cunicole proposent une gamme étendue de produits avec **une diversité de morceaux et de calibres** adaptés aux besoins de la RHD. Les offres sont pensées pour offrir **des grammages optimaux des portions** et **une bonne maîtrise des coûts**.

Râble, cuisse, gigolette, filet ou sauté, il existe différentes découpes de viande de lapin en frais ou en surgelé permettant d'imaginer un large éventail de recettes. Tous ces morceaux supportent parfaitement les liaisons froides ou chaudes et peuvent être préparés selon de nombreux modes de cuisson, et donc **des durées variables allant de 10 à 50 min**, pour une gestion optimale de vos cuisines.

Dernier atout pour les acheteurs de la RHD, les quantités, les conditionnements et les colisages peuvent être adaptés pour leur permettre d'**optimiser les achats** et valoriser l'ensemble des morceaux.

Pensez également à inclure dans vos menus des produits élaborés comme les saucisses (50g).

MORCEAUX	CARACTÉRISTIQUES	GRAMMAGE	FOUR	COCOTTE	SAUTEUSE/WOK
Râble entier compter un demi râble par convive	Partie la plus noble chair tendre et charnue	300 à 400 g avec os ou 250 g désossé	40 à 50 min	40 à 50 min	35 à 45 min
Cuisse	Pièce la plus maigre, très savoureuse	250 à 400 g ou 145 g désossée	45 à 50 min	45 à 50 min	
Gigolette	Morceau persillé et très moelleux	140 g	30 à 40 min	30 à 40 min	30 à 40 min
Filet	Particulièrement tendre, faible en calories et en sodium	60 à 100 g		25 min	10 min
Sauté sans os	Partie maigre du râble, chair délicate	De 40 à 60 g et 50 à 90 g	20 à 30 min	20 à 30 min	20 à 30 min

Oser une filière

engagée et responsable

Aujourd'hui, la viande de lapin est issue d'une filière cunicole structurée qui s'engage dans une démarche de transition. Elle travaille notamment à la mise en place de pratiques durables qui prennent en compte les enjeux RSE actuels parmi lesquels deux aspects essentiels : le bien-être animal et une maîtrise de l'impact environnemental.

Une traçabilité européenne garantie

La viande de lapin répond à des modes de production garantis par l'Europe qui certifie la traçabilité et la maîtrise sanitaire.

La question du bien-être animal

Afin de répondre aux attentes des consommateurs, l'élevage de lapin voit l'émergence de nouveaux modèles qui s'engagent vers une meilleure prise en compte du bien-être animal.

Un changement est opéré au cœur de la transformation de la filière avec l'adoption de modes de logements innovants et alternatifs. Leur mise en place a pour objectif de permettre aux animaux de mieux exprimer leurs comportements naturels tout en étant économiquement viable pour les producteurs.

Pour ce faire, le CLIPP, l'interprofession française du lapin, a travaillé avec des experts du comportement animal. Des initiatives d'accompagnement des éleveurs ont également été mises en place ainsi qu'une charte de bonnes pratiques.

Un impact environnemental maîtrisé

Le bilan carbone de la viande de lapin est l'un des plus faibles, car bien qu'herbivore, le lapin ne produit pas ou peu de méthane lors de la digestion des fibres. La maîtrise de son impact environnemental est donc facilitée. La production de viande de lapin a globalement une empreinte environnementale plus faible que la production des autres produits animaux.

Des engagements

La France est le 3^{ème} producteur de lapin européen. **La filière française répond parfaitement à la demande de la restauration collective**, avec une offre locale et en frais.



« Lapin de France » garantit l'origine et la traçabilité car les lapins sont nés, élevés, abattus et transformés en France ; ils sont suivis de la naissance à la vente.

En outre, l'alimentation est contrôlée avec une alimentation 100% végétale, minéraux et vitamines.



Et avec « Bleu-Blanc-Cœur », c'est en plus une alimentation diversifiée riche en oméga 3, contenant notamment luzerne et graines de lin.

700
élevages professionnels en France
Il y en a forcément un près de chez vous.

Bien sourcé, **le lapin s'inscrit donc totalement dans la demande de la restauration collective de promouvoir une alimentation plus durable.**



> Plat



PARMENTIER DE LAPIN CONFIT au potiron

Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	347 KCal 1451 KJoules
Protéines	24,3 g
Lipides	17,4 g
dont AGS	7,7 g
Glucides	18,9 g
Fibres	3,3 g
Sel	0,9 g
Rapport P/L	1,39

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier

Sous-famille alimentaire : Lapin rôti

Famille(s) GEMRCN : Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes.

- Temps de cuisson moyen : 3 h
- Coût par portion de 304 g : 2,21 €

INGRÉDIENTS POUR 100 ADULTES	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL (EN €)
Sauté râble de lapin s/os s/v (origine France)	13,00	KG	14,70	191,11
Graisse de canard appertisée	0,25	KG	8,11	2,03
Oignon jaune frais	2,00	KG	0,90	1,80
Ail frais	0,02	KG	2,50	0,05
Thym entier	0,01	KG	24,25	0,24
Laurier feuilles	0,01	KG	23,00	0,14
Vin 11° rouge	1,50	LT	1,22	1,83
Eau	1,50	LT	-	-
Potiron frais	9,00	KG	1,39	12,49
Pomme de terre Bintje fraîche	7,50	KG	0,90	6,75
Beurre doux	0,60	KG	3,02	1,81
Noix de muscade moulue	0,01	KG	6,71	0,05
Lait 1/2 écrémé UHT	3,50	LT	0,74	2,57
Sel fin	0,08	KG	0,29	0,02
Poivre gris/noir moulu	0,01	KG	10,67	0,11
Chapelure brune	0,30	KG	1,32	0,40

LIAISON CHAUDE :

Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer en cellule de refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum). Barquetter.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes* (+ 3 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température



Ajoutez une note sucrée à votre recette en remplaçant le potiron par des carottes et les pommes de terre par de la patate douce.



> Plat



LAPIN À L'ORANGE et aux épices douces



Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	360 KCal 1503 KJoules
Protéines	32,6 g
Lipides	22,5 g
dont AGS	9,5 g
Glucides	6,2 g
Sel	0,1 g
Rapport P/L	1,45

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier

Sous-famille alimentaire : Lapin rôti

Famille(s) GEMRCN : Aucune

- Temps de cuisson moyen : 1 h 45
- Coût par portion de 182 g : 3,62 €

INGRÉDIENTS POUR 100 ADULTES	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL (EN €)
Cuisse de lapin s/at 180/220 g (origine France)	20,00	KG	13,00	260,00
Orange fraîche	5,00	KG	2,11	10,55
Cannelle en bâton	0,01	KG	13,35	0,05
Cardamome moulue	0,01	KG	7,63	0,02
Badiane entière	0,01	KG	13,45	0,04
Miel mille fleurs liquide	0,35	KG	4,78	1,67
Margarine de cuisine	0,25	KG	1,51	0,38
Beurre doux	0,25	KG	3,02	0,76
Sel fin	0,01	KG	0,29	0,01

LIAISON CHAUDE :

Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Barquetter. Passer en cellule de refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes* (+ 3 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température.

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Éplucher et détailler la moitié d'entre elles en morceaux. Presser le jus des oranges restantes en prenant soin de récupérer les zestes de deux d'entre elles. Réserver.
- Mélanger les morceaux et le jus d'orange. Ajouter les épices, porter à ébullition, mijoter à feu doux 15 minutes à couvert. Incorporer le miel et les zestes. Mijoter 20 minutes à feu doux à découvert. Retirer les bâtons de cannelle et les étoiles de badiane, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler les cuisses de lapin sous toutes les faces dans le mélange de matières grasses frémissantes. Saler, débarrasser dans des gastronomes pleins. Cuire au four (160-170 °C) 45 minutes. Napper les cuisses de lapin de la sauce à l'orange. Terminer la cuisson au four (130/140 °C) 15 minutes.



Proposez cette recette festive aux notes sucrées et aromatiques avec un écrasé de patates douces et une poêlée de marrons.
Portion marrons +/- 55 g : prix indicatif 0,040 €
Portion écrasé de patates douces +/- 160 g : prix indicatif 0,037 €



> Entrée - Plat




TOURTE AU LAPIN forestière

Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	228 KCal 949 KJoules
Protéines	8,7 g
Lipides	14,9 g
dont AGS	7,8 g
Glucides	14,8 g
Sel	0,3 g
Rapport P/L (Proteines/Lipides)	0,58

Famille alimentaire : Pâtisserie d'entrée
Sous-famille alimentaire : Pâte feuilletée
Famille(s) GEMRCN : Aucune

 **Temps de cuisson moyen :** 1 h 15
 **Coût par portion de 110 g :** 0,73 €

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Émincer les champignons de Paris. Éplucher les échalotes et l'ail, mixer ensemble. Réserver.
- Faire revenir séparément les champignons de Paris et les champignons forestiers dans une poêle à feu moyen, en remuant fréquemment. Cuire 5 à 8 minutes, égoutter au besoin et réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détailler le sauté de lapin en petits dés. Faire revenir à feu vif dans le beurre quelques minutes en remuant fréquemment. Ajouter le mélange échalote-ail, cuire 2 minutes. Déglacer au vin blanc, réduire, ajouter les champignons, le thym et la noix de muscade. Assaisonner, laisser mijoter à feu doux 10 minutes. Singer.
- Hors du feu, ajouter l'œuf entier liquide et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur des tôles à pâtisserie. Laisser dégeler 5 minutes environ.
- Détailler les plaques de pâte feuilletée dans le sens de la largeur en 4 bandes égales. Garnir généreusement le centre de la moitié des bandes, puis recouvrir des bandes restantes. Souder les bords, dorer au jaune d'œuf préalablement dilué à l'eau. Cuire au four (170/180 °C) 30 à 35 minutes.



Cette recette peut être proposée avec une salade de mesclun.
(+/- 50 g pour une entrée), prix indicatif avec la vinaigrette 0,45 €



> Plat



BLANQUETTE DE LAPIN à la savoyarde

Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	362 KCal 1511 KJoules
Protéines	32,6 g
Lipides	21,1 g
dont AGS	9,0 g
Glucides	7,2 g
Sel	1,0 g
Rapport P/L	1,54

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier
Sous-famille alimentaire : Lapin mijoté
Famille(s) GEMRCN : Aucune

 **Temps de cuisson moyen :** 1 h
 **Coût par portion de 175 g :** 2,77 €

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Éplucher et détailler en rondelles les carottes, émincer les poireaux. Éplucher les oignons et y piquer les clous de girofles. Réserver.
- Débarrasser la viande de lapin en sauteuse. Ajouter les carottes, les poireaux et les oignons. Mouiller du vin blanc et couvrir d'eau à hauteur. Assaisonner, puis porter à ébullition. Écumer si nécessaire, couvrir et mijoter à feu doux 1 heure environ.
- Faire griller à sec dans une poêle les lardons fumés. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détailler le reblochon en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- En fin de cuisson du lapin, délayer la farine dans un récipient à part avec du bouillon de cuisson. Bien mélanger afin d'obtenir une préparation onctueuse. Remettre la préparation dans la sauteuse et bien mélanger. Ajouter les lardons et le reblochon, remuer délicatement jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce ait épaissi. Crémér.

INGRÉDIENTS POUR 100 ADULTES	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL (EN €)
Sauté râble de lapin s/os s/v (origine France)	16,00	KG	14,70	235,22
Carotte fraîche	2,40	KG	0,95	2,28
Poireau frais	1,30	KG	1,88	2,44
Oignon jaune frais	0,40	KG	0,90	0,36
Clou de girofle	0,01	KG	14,92	0,01
Vin de table blanc 11°	2,00	LT	1,19	2,37
Lardon fumé en dés (porc français)	1,60	KG	5,80	9,28
Farine ménagère T 55	0,65	KG	0,77	0,50
Reblochon de Savoie 45 % MG (AOP)	2,00	KG	10,58	21,15
Crème fraîche épaisse 30 % MG	0,50	KG	7,09	3,54
Poivre gris/noir moulu	0,01	KG	10,67	0,05
Sel fin sac	0,02	KG	0,29	0,01

LIAISON CHAUDE :

Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Barquetter. Passer en cellule de refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 45 minutes à 1 heure* (+ 3°C à + 63 °C en 1 heure maximum).

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température.



Cette recette se marie très bien avec un riz blanc pilaf et des carottes sautées au beurre.
Portion riz pilaf +/- 100 g : prix indicatif : 0,045 €
Portion carottes au beurre +/- 80 g : prix indicatif 0,091 €

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température



> Plat



COUSCOUS DE LAPIN et chorizo



Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	567 KCal 2368 KJoules
Protéines	33,0 g
Lipides	31,9 g
dont AGS	9,9 g
Glucides	35,3 g
Fibres	4,6 g
Sel	1,2 g
Rapport P/L	1,03

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier

Sous-famille alimentaire : Lapin sauté

Famille(s) GEMRCN : Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

Temps de cuisson moyen : 1 h 30

Coût par portion de 310 g : 2,40 €

INGRÉDIENTS POUR 100 ADULTES	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL (EN €)
Râble de lapin a/os 320/350 g s/v (origine France)	17,00	KG	12,14	206,38
Huile d'olive vierge extra	0,50	LT	4,72	2,36
Oignon jaune émincé sg	0,74	KG	0,80	0,59
Poivron rouge lanière sg	0,67	KG	2,01	2,40
Carotte rondelle sg	1,60	KG	0,80	1,28
Navet en dés sg	1,00	KG	0,72	0,72
Courgette rondelle sg	2,20	KG	1,66	3,65
Aubergine grillée sg	1,20	KG	2,25	2,70
Ras el hanout	0,10	KG	14,11	1,41
Tomate concassée pelée appertisée	4,10	KG	0,88	3,60
Chorizo PP doux	1,00	KG	7,20	7,20
Sel fin	0,08	KG	0,29	0,02
Poivre gris/noir moulu 1	0,01	KG	10,67	0,13
Pois chiche appertisé	1,00	KG	1,66	1,66
Semoule couscous moyen	4,50	KG	1,38	6,23
Eau	4,50	LT		

LIAISON CHAUDE :

Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer en cellule de refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum). Barquetter.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes* (+ 3 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température

Progression

- Détailler les râbles de lapin en morceaux, puis faire dorer sous toutes les faces dans la moitié de la matière grasse frémissante. Débarrasser dans des gastronomes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer 5 à 7 minutes les oignons et les poivrons rouges dans le plat de rissolage du lapin avec la matière grasse restante. Ajouter les carottes, les navets et les aubergines, rissoler 10 minutes. Incorporer les courgettes. Saupoudrer de Ras el hanout, rissoler encore 5 minutes. Remettre le lapin dans la sauteuse, ajouter le concassé de tomate, assaisonner. Couvrir, mijoter à feu très doux 1 heure environ.
- 15 minutes avant la fin de la cuisson, incorporer les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau claire, puis le chorizo détaillé en tranches.
- Déconditionner la semoule couscous dans des gastronomes pleins. Mouiller de la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Laisser gonfler à couvert 10 minutes en égrenant régulièrement.



Cette recette peut s'accompagner de saucisses de lapin pour parfaire et compléter ce plat.



> Plat



CUISSES DE LAPIN CONFITES à la moutarde



Bilan nutritionnel par portion :

Apport calorique	357 KCal 1487 KJoules
Protéines	33,4 g
Lipides	22,5 g
dont AGS	8,0 g
Glucides	4,6 g
Sel	0,3 g
Rapport P/L	1,49

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier

Sous-famille alimentaire : Lapin rôti

Famille(s) GEMRCN : Aucune

Temps de cuisson moyen : 1 h 30

Coût par portion de 190 g : 3,58 €

INGRÉDIENTS POUR 100 ADULTES	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL (EN €)
Cuisse de lapin s/at 180/220 g (origine France)	20,00	KG	13,00	260,00
Echalote fraîche	2,00	KG	2,40	4,80
Moutarde à l'ancienne	1,00	KG	1,70	1,70
Huile d'olive vierge extra	0,30	LT	4,72	1,41
Thym frais	0,02	KG	32,00	0,64
Laurier moulu	0,01	KG	18,43	0,15
Sel fin	0,03	KG	0,29	0,01
Poivre blanc moulu	0,01	KG	12,43	0,07

LIAISON CHAUDE :

Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Barquetter. Passer en cellule de refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes* (+ 3 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).

*Temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température.

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Émincer finement, disposer dans le fond des gastronomes pleins, réserver.
- Mélanger la moutarde à l'ancienne avec l'huile d'olive, le thym et le laurier. Assaisonner.
- Enduire les cuisses de lapin de la préparation à la moutarde, puis les disposer sur le lit d'échalotes. Ajouter un fond d'eau dans le plat.
- Cuire à couvert au four (150/160 °C) 1h30 environ.



Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant le lit d'échalotes par des tranches de pêches et la moutarde à l'ancienne par du miel.



Cette recette se marie avec tout : gratins ou purées, légumes sautés ou rôtis, petits pois, lentilles, pâtes, riz, quinoa... tout lui convient.

Portion riz sauvage +/- 100 g : prix indicatif 0,14 €
Portion haricots verts +/- 115 g : prix indicatif 0,25 €



La Campagne Européenne

En 2022, le CLIPP (Interprofession française du Lapin) avec le soutien de l'Union Européenne, a initié une grande campagne de communication afin de promouvoir les atouts de la viande de lapin européen durant 3 ans. Ce programme s'adresse en particulier aux professionnels de la restauration collective et de la distribution, ainsi qu'aux consommateurs via une campagne de publicité en presse et surtout radio, des actions en point de vente, des livrets de cuisine spécialisés, des prises de paroles en digital et en relations presse, des partenariats ...

Plus d'informations sur www.lapinremarquable.fr



clipp@clipp.asso.fr

01 45 22 63 76



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
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 l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA).
Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

