

8 RECETTES
de lapin
À DÉCOUVRIR !

Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

LE LAPIN
FAITES-VOUS **REMARQUER**

GIGOULETTES DE *lapin*



ÉTAPES DE PRÉPARATION

couette en fonte, faire dorer
l'huile et le beur

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CAMPAGNE FINANCIÉE
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.

Cuisinez 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 mixer les grands classiques de la cuisine, twistez, pimez 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, à partager pour les plus gourmands, c'est un morceau très savoureux.



La gigolette

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

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

CROMESQUIS DE LAPIN

aux pommes de terre



RECETTE À PARTAGER



15 min



1 h



Pour 30 cromesquis

INGRÉDIENTS

2	cuisse de	lapin
1	oignon	
300 g	de pommes	
	de terre	
2	œufs	
1	gousse d'ail	
	Quelques brins	
	de persil	
	Quelques feuilles	
	de basilic	
1	pincée de noix	
	de muscade	
60 g	de Panko (chapelure	
	japonaise)	
1	filet d'huile d'olive	
	Sel et poivre	
	du moulin	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Faire revenir les morceaux de **lapin** dans un filet d'huile d'olive avec un oignon émincé, couvrir de bouillon de légumes à hauteur et cuire les morceaux de **lapin** pendant 40 à 45 minutes environ. Laisser refroidir dans le bouillon.
- 2/ Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes. Les écraser en purée. Laisser refroidir.
- 3/ Ciseler finement le persil et le basilic. Les ajouter dans la purée et mélanger.
- 4/ Peler et dégermer l'ail.
- 5/ Casser les œufs, presser l'ail et ajouter la noix de muscade moulue à la purée de pomme de terre. Saler, poivrer et mélanger. Réserver.
- 6/ Effilocher le **lapin** à l'aide d'une fourchette et le mélanger à la purée de pommes de terre.
- 7/ Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- 8/ Confectionner des boulettes de la taille d'une noix et les rouler dans la chapelure.
- 9/ Déposer les cromesquis de **lapin** aux pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile et enfourner pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Délicieux à l'apéritif !

TARTINADE DE LAPIN

graines de courge torréfiées et coriandre



RECETTE À PARTAGER



15 min



45 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3 râbles de **lapin**

Pour la garniture aromatique :

1 carotte

1 oignon

2 brins de thym

2 feuilles de laurier

10 grains de poivre concassés

1 c. à soupe de gros sel

Pour la tartinade :

20 g de beurre

Quelques feuilles de coriandre

1 échalote

120 g de fromage de chèvre frais

2 c. à soupe de crème liquide

50 g de graines de courge torréfiées

1/2 c. à café de paprika fumé

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1/ Déposer les râbles de **lapin** dans une grande cocotte avec la garniture aromatique : la carotte en tronçons, l'oignon coupé en deux, le thym et le laurier. Ajouter le gros sel et les grains de poivre concassés.

2/ Couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition puis cuire à couvert pendant 40 à 45 minutes. Laisser les râbles de **lapin** refroidir dans le bouillon.

3/ Effilocher le **lapin** froid. Émincer finement l'échalote et la faire revenir dans du beurre, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter le **lapin** effeuillé et mélanger, prolonger la cuisson de 5 minutes. Saler, poivrer et ajouter le paprika fumé.

4/ Ajouter les graines de courge torréfiées préalablement concassées. Mélanger. Laisser refroidir. Ajouter le fromage frais, la crème liquide et les feuilles de coriandre. Mélanger bien à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Rectifier l'assaisonnement et déguster bien frais !

SALTIMBOCCA DE LAPIN

aux tomates confites



RECETTE EXPRESS



20 min



12 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	râbles de lapin désossés
50 g	de tomates confites
	Quelques feuilles de sauge
8	tranches de jambon de Parme
8	tranches fines de Comté

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Étaler les râbles de **lapin** désossés sur un plan de travail. Les couper en deux, les recouvrir d'une feuille de papier cuisson et les aplatis à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer.
- 2/ Déposer une feuille de sauge, deux ou trois pétales de tomates confites et 1 tranche fine de Comté sur un côté de chaque râble. Rouler le râble sur lui-même.
- 3/ Enrouler les tranches de jambon de Parme autour des râbles. Insérer une brochette dans chaque morceau pour fixer le tout.
- 4/ Huiler légèrement la poêle et saisir les râbles de **lapin** environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et bien dorés.
- 5/ Servir avec une salade de jeunes pousses et une vinaigrette aux herbes !

AVOCADO TOAST au lapin grillé



RECETTE EXPRESS



15 min



20 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4	tranches de pain aux fruits secs ou aux graines
8	filets de lapin
250 g	de brousse de brebis
2	c. à café de pesto
2	avocats
1	filet de citron jaune
8	radis roses
1	oignon rouge
	Quelques feuilles de thym
	Quelques feuilles d'origan
1	filet d'huile d'olive
	Sel
	Poivre 5 baies

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Couper les radis en tranches fines.
- 2/ Éplucher l'oignon rouge et le tailler en fines rondelles.
- 3/ Peler et tailler les avocats en tranches fines. Les arroser de jus de citron.
- 4/ Dans une poêle, faire dorer les filets de **lapin** dans un filet d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes de chaque côté et prolonger la cuisson de 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et dorés.
- 5/ Mélanger le pesto à la brousse.
- 6/ Toaster les tranches de pain et les garnir de brousse.
- 7/ Ajouter quelques lamelles d'avocat, déposer des morceaux de filets de **lapin** grillés sur chaque tartine (au besoin, tailler les filets en deux dans la longueur), parsemer de quelques tranches fines de radis et de rondelles fines d'oignon rouge, parsemer de feuilles de thym et d'origan. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive ou de crème balsamique juste avant de déguster.

RISOTTO DE LAPIN

au pesto de sauge et champignons des bois



RECETTE EXPRESS



10 min



25 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

12	filets de lapin émincés
300 g	de champignons des bois
100 g	Pour le pesto de sauge : d'amandes blanches
15 à 20	feuilles de sauge
1	pincée de gros sel
2	petites goussettes d'ail
10 cl	d'huile d'olive
20 g	de parmesan
	Pour le risotto :
250 g	de riz Arborio
12,5 cl	de vin blanc
1	c. à soupe d'huile d'olive
20 g	de beurre
70 g	de parmesan râpé
60 cl	bouillon de légumes
	Quelques feuilles de sauge
	Sel et poivre du moulin

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Dans une poêle bien chaude, faire suer les champignons. Réserver.
- 2/ Préparer le pesto de sauge. Mixer les ingrédients sauf l'huile d'olive. Verser l'huile progressivement.
- 3/ Préparer le risotto. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes. Réserver au chaud.
- 4/ Éplucher et émincer finement l'échalote.
- 5/ Faites revenir l'échalote dans le beurre à feu moyen. Ajouter le riz Arborio et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pendant 1 minute pour bien l'enrober. Ajouter le vin blanc et faire réduire.
- 6/ Verser une louche de bouillon chaud et laisser le riz s'imbiber. Répéter l'opération en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement absorbé entre chaque ajout. Cuire 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- 7/ Faire revenir les émincés de **lapin** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.
- 8/ Hors du feu, ajouter le parmesan et le pesto de sauge, les champignons et l'émincé de **lapin** dans le risotto. Bien mélanger, poivrer et déguster sans plus attendre !

LAPIN MIJOTÉ aux pommes et au cidre



RECETTE DU DIMANCHE



10 min



45 min



Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

3	cuisse et râbles de	lapin
6	pommes	
75 cl	de cidre brut	
2	oignons roses	
4	c. à soupe de crème fraîche	
	Quelques branches de thym et de romarin	
1	petit verre de Calvados (facultatif)	
2	c. à soupe d'huile d'olive	
	Sel, poivre du moulin	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Éplucher, émincer et tailler finement les oignons roses en rondelles.
- 2/ Verser l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faire revenir les rondelles d'oignons pendant 4 à 5 minutes. Déposer les morceaux de **lapin** et les faire dorer de tous les côtés.
- 3/ Verser le cidre dans la cocotte, ajouter les herbes aromatiques et faire cuire à couvert pendant 40 minutes. Retourner les morceaux à mi-cuisson.
- 4/ Laver les pommes. 10 minutes après le début de la cuisson, déposer les pommes entières dans la cocotte et poursuivre la cuisson pendant 30 à 35 minutes. Réserver les pommes et les morceaux de **lapin**.
- 5/ Ajouter la crème fraîche dans la cocotte. Porter à ébullition, baisser le feu et faire réduire la sauce pendant quelques minutes.
- 6/ Déposer les cuisses et les râbles de **lapin** dans la cocotte, parsemer de thym frais juste avant de servir. Déguster votre **lapin** au cidre et aux pommes sans plus attendre !

PAËLLA DE LAPIN

gambas et chorizo



RECETTE À PARTAGER



45 min



45 min



Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 L	de bouillon de volaille
1/2	c. à café de paprika fumé doux
1	pincée de safran
8	gigolettes de lapin
3	c. à soupe d'huile d'olive
1	noix de beurre
1	oignon
2	gousses d'ail
1	poivron rouge
16	gambas cuites décortiquées avec la queue
100 g	de chorizo espagnol
330 g	de riz à paëlla
12,5 cl	de vin blanc
75 g	de petits pois cuits (ou surgelés)
1	zeste de citron jaune

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Peler l'ail et l'oignon. Émincer l'oignon.
- 2/ Laver, épépiner et couper le poivron en dés.
- 3/ Dans une grande casserole, verser le bouillon, ajouter le paprika, porter à ébullition et laisser mijoter environ 5 minutes. Ajouter le safran. Saler, poivrer et mélanger. Réserver au chaud.
- 4/ Dans une cocotte en fonte ou une poêle à bord haut, faire dorer les gigolettes de **lapin** dans l'huile et le beurre. Ajouter l'oignon émincé et l'ail pressé, couvrir d'eau à hauteur et poursuivre la cuisson pendant 25 à 30 minutes.
- 5/ Dans une sauteuse, faire revenir les dés de poivron dans un filet d'huile d'olive.
- 6/ Saler, poivrer et faire chauffer pendant 2 minutes. Ajouter le riz à paëlla et bien mélanger. Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Verser le bouillon et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes sans remuer. Ajouter les tranches de chorizo et les petits pois et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes.
- 7/ Dans une poêle bien chaude, saisir les gambas. Poursuivre la cuisson du riz pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit et la paëlla onctueuse. Déposer les gigolettes de **lapin**, les gambas et déguster bien chaud !

BURGER DE LAPIN

pesto, fromage de brebis



RECETTE EXPRESS



15 min



10 min



Pour 4 burgers

INGRÉDIENTS

4	pains à burger aux graines
8	filets de lapin
2	belles tomates
200 g	de fromage frais
120 g	de fromage de brebis en tranches fines
4	tranches de bacon
	Quelques feuilles de jeunes pousses de frisée
75 g	de roquette
75 g	d'épinards
1	gousse d'ail
30 g	de parmesan râpé
20 g	de pignons de pin
10 cl	d'huile d'olive
1	oignon rouge
15 cl	de vinaigre balsamique blanc
100 g	de sucre en poudre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préparer les pickles. Éplucher l'oignon rouge et le tailler en rondelles. Dans une casserole, faire bouillir le sucre et le vinaigre. Déposer les rondelles d'oignon rouge dans un bocal et verser le mélange sucre-vinaigre. Résérer.
- 2/ Réaliser le pesto de roquette épinards. Rincer la roquette et les feuilles d'épinards. Éplucher et dégermer la gousse d'ail.
- 3/ Dans une poêle chaude, faire torréfier les pignons de pin.
- 4/ Mixer la roquette, les épinards, les pignons de pin et l'ail. Ajouter le parmesan râpé. Mixer à nouveau et verser progressivement l'huile d'olive. Résérer.
- 5/ Tailler les tomates en rondelles.
- 6/ Dans une poêle chaude, faire revenir les filets de **lapin** dans un filet d'huile d'olive pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Dans une autre poêle bien chaude faire griller le bacon.
- 7/ Ouvrir les burgers. Garnir le fond des burgers d'un mélange fromage frais et pesto roquette épinards.
- 8/ Monter les burgers. Déposer les filets de **lapin** grillés, la tranche de bacon, le fromage de brebis, les tranches de tomates, les pickles d'oignon rouge et finir par quelques feuilles de salade. Refermer le burger et déguster aussitôt !



Flashez et découvrez
nos nombreuses
recettes de **lapin**



Rejoignez-nous !



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