

Dégustons nos lapins

Salade de lapin de France aux herbes du jardin

Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

□ 3 belles cuisses de lapin □ 8 pommes de terre nouvelles cuites □ 5 cuillères à soupe d'huile d'olive □ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin vieux □ 2 échalotes, □ sel, poivre □ les herbes : 6 brins de persil plat, 6 brins de cerfeuil, 8 brins de ciboulette, 4 brins de menthe.

Dans une sauteuse, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour y faire revenir les cuisses de lapin sur toutes leurs faces. Mouiller avec 1/2 verre d'eau, saler, poivrer. Couvrir pour laisser cuire 30 minutes sur feu moyen en retournant la viande de temps en temps. Laisser tiédir ou refroidir selon votre goût.



Peler les pommes de terre et les couper en rondelles. Peler et émincer les échalotes. Hacher les herbes.

Dans un saladier, verser l'huile et le vinaigre, ajouter les échalotes, saler et poivrer. Incorporer les herbes hachées, les pommes de terre et le lapin découpé en morceaux. Bien mélanger le tout. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir aussitôt.



Photo : DM Studio, SOPEXA-CLIPP



Photo : SOPEXA-Photothèque

Epaule de lapin à la sauge

Préparation : 35 mn - Cuisson : 1 h 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

□ 8 avants de lapin □ 500 g de lentilles vertes □ 1 gros oignon hâché □ 10 cl de vin blanc sec □ 250 g de carottes □ 1 citron (jus et zeste) □ 150 g de beurre □ 5 feuilles de sauge □ sel, poivre

Faire dorer à l'huile les morceaux de lapins salés et poivrés dans une cocotte. Les sortir et jeter l'huile. Faire blondir l'oignon avec 50 g de beurre. Ajouter les lentilles. Mettre le vin blanc et le jus de citron. Laisser réduire 3 à 4 minutes.

Remettre le lapin, les feuilles de sauge, recouvrir d'eau et saler. Après une heure de cuisson, ajouter les carottes émincées en fines rondelles et laisser cuire encore 25 minutes.



Ajouter le zeste de citron (laisser cuire encore 5 minutes) et faire fondre le beurre dans la préparation avant de servir.

(Recette créée par Jacques CAGNA)

Le lapin : plein d'occasions de se régaler !



Et oui ! Le lapin recèle de délices en tout genre... simples à cuisiner, à déguster tout au long de l'année.

En famille,

Le lapin remporte un grand succès. Régalez votre petite tribu avec un lapin entier au cidre. Une fois le lapin découpé, faites cuire dans du beurre fondu les morceaux 45 minutes dans une cocotte avec 20 cl de cidre fermier, un oignon finement émincé et du romarin ciselé. Accompagnez le lapin de coquillettes, revenues dans la sauce de cuisson.

Une recette facile à préparer, qui vous laissera le temps de profiter de vos enfants et vous donnera à l'unanimité le titre de "super maman".

En famille ou entre amis, au déjeuner ou au dîner, le lapin c'est facile à cuisiner !

Façon "dîner séduction" avec des râbles de lapin à la crème safranée,

Faites cuire les râbles tranchés dans du beurre fondu 30 minutes dans une cocotte. Pour la sauce, mélangez dans un bol 200 ml de crème fraîche, une cuillère à soupe de moutarde et deux pincées de safran. Accompagnez de coquillettes, revenues dans la sauce de cuisson, succès assuré.



Entre amis,

Le lapin est encore de la partie. Façon épicée avec des gigolettes de lapin exotique. Comment les préparer ? Rien de plus simple. Dans une cocotte, faites revenir les gigolettes de lapin dans l'huile d'olive et le beurre fondu. Ajoutez les dés de carottes et de courgettes, saupoudrez de cannelle, cumin et cardamome, couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 25 minutes. Accompagnez de riz sauvage et le tour est joué.

Pour un déjeuner "minceur" entre copines,

La viande de lapin sait être aussi divine. Des émincés de lapin revenus 5 minutes à la poêle dans de l'huile d'olive citronnée se mêleront volontiers à une salade de roquette et tomates confites légèrement assaisonnée de vinaigre balsamique. Une salade gourmande et légère, idéale pour épater vos copines soucieuses de leur ligne.

Besoins de plus d'infos, de recettes, ... ?
consultez le site du CLIPP www.lapin.fr

(d'après un Communiqué du CLIPP)