

CETTE FOIS-CI
LAPIN
LAPIN.BE



10

recettes
faciles et originales

Le lapin permet de varier vos menus.

À quand remonte la dernière fois que du lapin s'est retrouvé sur votre table ?

Surprenez vos convives avec un repas original ou choisissez une recette que vous connaissez depuis des années. Allez-vous opter pour les grands classiques ou apporter un peu de modernité à votre cuisine ?

Le lapin contient des nutriments essentiels. C'est une viande maigre, goûteuse et qui convient parfaitement à un mode de vie sain.

Une portion de 100 g de viande de lapin apporte environ 145 kcal. Le lapin est riche en protéines de haute qualité, en vitamine B12, en fer et en sélénium. C'est aussi une source importante de zinc.

Sans oublier que le lapin peut se cuisiner de plein de manières différentes !

Laissez-vous surprendre et inspirer par les recettes de ce livret.

Bon appétit !





- ① Cuisses de lapin au BBQ et salade d'été exquise aux haricots, tomates et feta



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
120 MIN
(MARINADE)



PRÉPARATION
60 MIN

4 cuisses de lapin
4 gousses d'ail
30 ml d'huile d'olive
poivre et sel
4 branches de thym frais
4 brins de romarin
zeste et jus d'1 citron

2 c à s de miel

POUR LA SALADE

4 c à s d'huile d'olive
2 c à s de vinaigre de vin rouge
1 oignon rouge
120 g de haricots
200 g de tomates-cerises
de différentes couleurs
120 g de feta
quelques brins d'origan frais

Mettez les cuisses dans un grand saladier. Écrasez l'ail dans un mortier. Ajoutez l'huile, salez et poivrez à votre goût. Hachez les feuilles de thym et de romarin et mélangez-les à l'huile à l'ail. Ajoutez le jus de citron, le zeste et le miel. Mélangez intimement. Ajoutez cette marinade au lapin. Enduisez-en généreusement les cuisses et laissez mariner minimum 30 minutes et jusqu'à 2 heures maximum.

Déposez les cuisses de lapin marinées sur le barbecue. Retournez-les après 10 minutes et faites-les cuire encore 30 minutes. Retournez-les régulièrement.

Pendant ce temps, préparez la salade. Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre de vin rouge. Émincez l'oignon rouge, placez-le dans un bol et saupoudrez-le de sel. Versez la vinaigrette sur l'oignon et laissez mariner 15 minutes.

Faites cuire les haricots al dente (8 minutes) puis rafraîchissez-les sous l'eau. Coupez les tomates-cerises en deux. Émiettez la feta.

Mélangez les haricots et les tomates-cerises à l'oignon.

Servez les cuisses de lapin avec cette salade d'été croquante aux haricots et tomates-cerises, finalisez avec la feta émiettée et quelques brins d'origan frais.



② Giouvetsi au lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
10 MIN



PRÉPARATION
75 MIN

1 lapin en morceaux
poivre et sel
1 c à s de paprika en poudre
1 c à s de cumin en poudre
3 c à s de farine
huile d'olive
1 gros oignon
3 gousses d'ail
1 poivron rouge
3 carottes
1 verre de vin rouge
1 boîte de tomates
concassées
laurier
400 ml de bouillon de
volaille (ou de gibier)
150 g de feta
300 g d'orzo (pâtes
grecques)
origan frais

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage. Égouttez les pâtes et versez-les dans un grand plat à gratin.

Préchauffez le four à 200°C.

Relevez le lapin de sel, poivre, cumin et paprika en poudre. Farinez-le et faites-le dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ôtez les morceaux de la poêle et déposez-les sur les pâtes.

Nettoyez le poivron et coupez-le en dés. Pelez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Coupez l'oignon en dés que vous faites frire à l'huile d'olive. Ajoutez l'ail pressé, le poivron et les carottes. Déglacez les légumes au vin rouge et ajoutez le laurier. Laissez mijoter cette préparation quelques instants, puis ajoutez les tomates concassées et le bouillon de poule. Laissez cuire une dizaine de minutes.

Salez, poivrez et nappez le lapin de cuillerées de sauce. Recouvrez le plat à gratin d'une feuille de papier aluminium et enfournez le plat pendant environ 50 minutes.

Émiettez la feta. Ôtez le papier aluminium du plat à gratin et parsemez la préparation de la feta émiettée. Réenfournez le plat découvert et laissez encore cuire 10 minutes. Finalisez avec une touche d'origan frais.

Bon appétit !



③ Taboulé estival au jeune chou-fleur et au lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
15 MIN

600 g de filet de lapin
2 c à s d'huile d'olive
1 noisette de beurre
4 gousses d'ail
4 feuilles de sauge

POUR LE TABOULÉ

1 petit chou-fleur
1 petit brocoli
1/2 concombre
1/2 oignon rouge
zeste d'1 citron
1/2 bouquet de menthe
fraîche
1/2 bouquet de persil plat
40 g de raisins secs

POUR LE DRESSING

4 c à s de yaourt maigre
non sucré
1 c à s de mayonnaise
jus de citron
2 c à s de ciboulette ciselée
poivre et sel

Faites chauffer le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y dorer les filets de lapin sur toutes les faces à feu vif. Baissez le feu et ajoutez l'ail pressé et la sauge. Salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 2 minutes de chaque côté. Ôtez les filets de la poêle, recouvrez-les de papier aluminium et laissez reposer 2 minutes. Coupez-les ensuite en lamelles.

Lavez le concombre, coupez-le en deux et épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café. Coupez-le en dés.

Lavez le chou-fleur et râpez-le finement. Cette opération peut éventuellement se faire au mini-hachoir. Faites de même avec le brocoli. Pelez l'oignon et émincez-le.

Rincez la menthe et le persil plat, égouttez-les et hachez-les. Incorporez-les au chou-fleur et au brocoli. Ajoutez les raisins secs, le zeste de citron et l'oignon et mélangez intimement. Vous obtiendrez un taboulé croustillant.

Mélangez le yaourt non sucré à la mayonnaise et à la ciboulette. Relevez le dressing de jus de citron, sel et poivre.

Servez le taboulé avec les lamelles de lapin, les dés de concombre et le dressing frais au yaourt.



④ Salade d'hiver au lapin pané



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
30 MIN

4 filets de lapin (sans peau)

3 c à s de graines
de sésame

3 c à s de farine

2 œufs

150 g de panko ou
de chapelure

poivre et sel

POUR LA SALADE

1 courge butternut

2 oignons rouges

4 panais

2 c à s d'huile d'olive

1-2 c à s de miel liquide

1 petite ciabatta

1 c à s de graines
de tournesol

100 g d'épinards

3 c à s d'huile d'olive

jus d'1/2 citron

POUR LE DRESSING

3 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre de vin
blanc

1 c à c de moutarde de Dijon

Préchauffez le four à 220°C. Lavez la courge, les oignons et les panais. Détaillez-les en bâtonnets que vous déposez dans une lèchefrite. Mélangez 2 c à s d'huile d'olive aux légumes, salez et poivrez. Enfournez 20 minutes. Préchauffez la friteuse à 180°C.

Coupez les filets en morceaux. Prenez trois assiettes creuses pour les paner. Battez les œufs dans la première assiette. Salez et poivrez. Saupoudrez la seconde de farine et la troisième de panko et de graines de sésame. Roulez chaque morceau de viande dans la farine, puis dans l'œuf et dans le mélange panko-graines de sésame. Faites croustiller les morceaux de lapin dans la friteuse pendant environ 3-4 minutes.

Mélangez les 3 c à s d'huile d'olive avec le jus de citron, puis salez et poivrez. Versez cette vinaigrette sur les épinards. Prenez la lèchefrite, nappez les légumes de miel et déchirez la ciabatta en petits morceaux par-dessus. Mélangez le tout avec les graines de tournesol. Enfournez la lèchefrite encore 5 minutes jusqu'à ce que le pain soit croustillant.

Pour préparer le dressing, fouettez le vinaigre, la moutarde et l'huile d'olive dans un grand saladier. Salez et poivrez à votre goût. Incorporez les légumes chauds et les morceaux de pain au dressing. Servez avec les morceaux de lapin croustillants et les épinards assaisonnés.

Savourez cette salade surprenante !



⑤ Lapin en cocotte au vin blanc et aux tomates-cerises épicées



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
75 MIN

1 lapin en morceaux
poivre et sel
50g de farine
50 ml d'huile d'olive
1 oignon émincé
2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail
quelques branches de thym
2 brins de romarin
3 ou 4 baies de genévrier
2 verres de vin blanc
1 c à s de pignons de pin

POUR LES TOMATES-CERISES ÉPICÉES

300g de tomates-cerises
30 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 c à s de basilic frais
2 c à s de persil plat
2 c à c de thym (uniquement
les feuilles)

PRÉSENTATION

quelques pluches
de persil plat
bruschetta ou autre
bon pain

Salez, poivrez et farinez le lapin. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites-y dorer les morceaux de lapin de tous les côtés. Ôtez les morceaux de la casserole et réservez-les. Ajoutez l'oignon émincé, le laurier, l'ail, le thym, le romarin et les baies de genévrier dans la casserole. Faites revenir ces condiments jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et laissez les épices dévoiler leurs arômes. Remettez les morceaux de lapin dans la préparation et déglacez avec le vin. Couvrez la casserole. Laissez mijoter 70 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, mettez l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Faites-y revenir l'ail. Ajoutez les tomates-cerises avec le basilic ciselé, le persil plat et le thym. Salez et poivrez. Faites encore cuire le tout 5 minutes en secouant la poêle de temps en temps.

Faites griller les pignons de pin dans une autre poêle. Disposez le lapin dans une assiette avec les tomates-cerises et terminez votre plat en y ajoutant des pluches de persil et les pignons de pin.

Servez avec de la bruschetta ou un autre bon pain.



⑥ Cuisses de lapin à la sauce
aux pruneaux et aux cerises,
salade croquante



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
75 MIN

4 cuisses de lapin

1 c à s de piment
de Cayenne

poivre et sel

50 g de farine

20 g de beurre

1 oignon, en rondelles

1 c à c de thym frais +
brin supplémentaire

2 feuilles de laurier

croquettes

POUR LA SAUCE AUX CERISES

400 g de cerises coupées en
deux et dénoyautées

4 pruneaux sans peau
ni noyau

3 c à s de sucre

250 ml de bière Kriek

2 c à s de vinaigre
de vin rouge

POUR LA SALADE

1/2 bouquet de persil plat

300 g de mélange de salade,
germes, herbes fraîches

4 c à s d'huile d'olive

jus d'1/2 citron

Coupez les pruneaux en demi-lunes. Mettez les pruneaux et les cerises à chauffer doucement dans un poêlon avec le sucre et le thym. Ajoutez la Kriek et le vinaigre. Laissez réduire le tout pendant 15 minutes.

Saupoudrez les cuisses de piment de Cayenne et de sel puis farinez-les. Saisissez d'abord les morceaux de lapin dans une grande casserole avec du beurre chaud. Colorez le lapin sur toutes les faces. Ajoutez-y les rondelles d'oignons et faites-les colorer également. Ajoutez le thym et les feuilles de laurier. Versez le mélange pruneaux-cerises sur le lapin et laissez mijoter encore le tout une heure à feu doux.

Cuisez les croquettes.

Mélangez les différentes variétés de salade, les herbes et les germes. Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Nappez-en la salade et mélangez brièvement.

Servez le lapin accompagné des croquettes et de la salade mixte.

Bonne dégustation !



⑦ Feuilleté de lapin à la feta
et aux épinards



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
30 MIN

4 filets de lapin
500 g d'épinards frais
huile d'olive
poivre et sel
20 g d'aneth
120 g de feta
1 rouleau de pâte feuilletée
prêt à l'emploi
1 œuf
1 c à s d'eau

POUR LA SALADE

4 cœurs de little gem
12 tomates-cerises

POUR LE DRESSING

1 gousse d'ail
100 ml de yaourt grec
2 c à s de mayonnaise
au citron

Lavez les épinards et faites-les revenir brièvement dans une cuillerée d'huile d'olive. Salez et poivrez. Égouttez soigneusement les épinards dans une passoire. Ciselez l'aneth. Versez les épinards dans un saladier. Ajoutez l'aneth et émiettez la feta sur les épinards. Laissez refroidir complètement le mélange.

Salez et poivrez les filets de lapin. Faites-les dorer à l'huile d'olive dans une poêle. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 190°C.

Battez l'œuf avec une cuillerée d'eau. Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail propre et répartissez les épinards et la feta dessus. Déposez les filets de lapin sur les légumes et roulez la pâte en un boudin serré. Badigeonnez la pâte feuilletée du mélange à l'œuf et refermez les bords.

Déposez le rouleau, fermeture vers le bas, sur une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez d'œuf le reste de la pâte feuilletée. Enfournez 20 minutes.

Préparez le dressing. Pelez l'ail, pressez-le et incorporez-le au yaourt grec et à la mayonnaise. Salez et poivrez.

Coupez le rouleau en tranches épaisses. Coupez le little gem en deux. Déposez les 2 morceaux sur un plat avec les tomates-cerises et humectez-les du dressing à l'ail. Décorez de tranches de pâte feuilletée.

Laissez vos papilles se délecter !



⑧ Rouleaux de printemps au lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
40 MIN

400 g de filets de lapin
poivre et sel
1 cm de gingembre
20 g de coriandre
200 g de champignons
2 blancs de poireau
1 tige de citronnelle
3 c à s de sauce soja
1 c à s d'huile de sésame
2 c à s d'huile d'arachide
8 feuilles de papier de riz
1 jaune d'œuf battu

SAUCE CHILI MAISON

4 c à s de sucre
50 ml de vinaigre de riz
50 ml d'eau
1 gousse d'ail
1 c à c de pâte de piments
piquants (sauce sriracha ou
sambal oelek)
1 pincée de flocons
de piment
1 c à s de farine
1 c à s d'eau

Détaillez les filets de lapin en lamelles. Coupez les champignons en rondelles. Lavez les poireaux et coupez-les en julienne. Hachez la citronnelle et le gingembre. Mettez à chauffer 2 c à s d'huile d'arachide dans un wok. Faites-y frire et dorer les morceaux de lapin. Salez et poivrez. Ôtez-les du wok à l'aide d'une écumoire.

Faites frire, dans ce même wok, tous les légumes avec le gingembre et la citronnelle. Ajoutez la sauce soja et l'huile de sésame. Remuez bien. Ajoutez les lamelles de lapin. Relevez de poivre et de coriandre hachée. Versez le tout dans un saladier et laissez refroidir. Mettez une feuille de papier de riz dans une serviette mouillée et laissez-la reposer sur une serviette sèche. Déposez une cuillerée du mélange au wok au centre du papier de riz, badigeonnez les bords de jaune d'œuf et refermez. Repliez les côtés latéraux vers l'intérieur, badigeonnez-les encore d'œuf et terminez de façonner le rouleau. Appuyez fermement. Répétez le tout jusqu'à épuiser la farce et les feuilles. Laissez sécher 30 minutes.

Préchauffez entre-temps la friteuse à 180°C. Pour la sauce chili, mettez à chauffer dans un poêlon à feu moyen le sucre avec le vinaigre de riz, l'eau, l'ail pressé, la pâte de piments et les flocons de piment. Laissez réduire ce mélange pendant 7 à 8 minutes.

Mélangez la farine avec une cuillère à soupe d'eau et ajoutez ce mélange à la sauce. Laissez mijoter pendant une minute sur le feu. Laissez refroidir et conservez au frigo. Déposez prudemment les rouleaux de printemps dans la friteuse et laissez-les frire de 4 à 5 minutes.

C'est prêt ! À table !



⑨ Lapin aux griottes



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
70 MIN

1 lapin détaillé en morceaux

20g de beurre

1 c à s d'huile d'olive

2 oignons émincés

2 carottes coupées
en rondelles

250 ml de bière Kriek

eau

400 ml de fond de veau

1 branche de thym

1 feuille de laurier

poivre et sel

1 bocal de griottes (700 g,
poids net égoutté 300 g)

pommes de terre

Faites revenir les morceaux de lapin au beurre et à l'huile d'olive dans une grande cocotte. Salez et poivrez. Sortez les morceaux une fois cuits.

Ajoutez les oignons et les carottes à la cocotte. Remettez-y le lapin et déglacez le tout avec la Kriek et le fond de veau. Complétez avec de l'eau jusqu'à immerger toute la préparation. Ajoutez le thym et le laurier et laissez frémir environ 1 heure à feu doux. Écumez régulièrement.

Ôtez la viande et les carottes de la cocotte et réservez-les au chaud.

Passez au tamis la sauce. Relevez-la avec du poivre du moulin (le sel n'est pas nécessaire car le bouillon en contient déjà) et laissez-la réduire jusqu'à la consistance d'une sauce légère. Ajoutez les griottes et la viande et laissez-les se réchauffer dans la sauce.

Accompagnez ce plat de pommes de terre rissolées.



⑩ Roulade de râble de lapin au jambon d'Ardenne et crème de bleu



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
20 MIN

2 râbles de lapin
4 tranches de jambon
d'Ardenne
25 g de Bleu de Scailton
175 g de crème
¼ de chou blanc
2 c à s de noix
20 g de beurre
piment de Cayenne
2 c à s d'huile aromatisée
1 c à s de vinaigre
(de vin blanc)
1 c à s de persil
poivre et sel

Préchauffez le four à 160°C.

Nettoyez les râbles. Assaisonnez de sel et poivre. Enroulez chaque râble avec deux tranches de jambon afin de créer les roulades.

Lavez votre ¼ de chou et émincez-le finement. Dans un saladier, mélangez-le avec le vinaigre, le piment de Cayenne, du poivre du moulin et l'huile aromatisée. Laissez macérer durant 15 minutes.

Dans une poêle bien chaude, faites colorer vos roulades et ce, de chaque côté en commençant par la "soudure" afin de bien fixer votre chair. N'hésitez pas à placer des cure-dents pour les faire tenir. Terminez la cuisson au four durant 15 minutes.

Versez la crème dans une casserole et faites-la réduire de moitié. Coupez le fromage, ajoutez-le. Assaisonnez légèrement et amenez à ébullition. Mixez. Faites réduire de nouveau et ajoutez de la crème si besoin.

Faites griller rapidement les noix dans une poêle sans graisse.

Servez le lapin avec le chou blanc et la sauce au fromage. Décorez votre plat avec les noix grillées et quelques pluches de persil.



L'auteur de ce livret est le seul responsable de son contenu. La Commission européenne ne peut être tenue pour responsable de l'utilisation éventuelle des informations mentionnées.



CAMPAGNE FINANCEE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPEENNE

