

## La Qualité nutritive de la viande de lapin

- o Riche en protéines et en vitamines.
- o Relativement pauvre en graisse et en cholestérol (58mg/100g).
- o Source d'oméga 3 et présente un ratio oméga6/oméga3 (=5,9) avantageux (<6).
- o Teneur élevée en sélénium.
- o Pauvre en sodium (Régime Hyposodé).
- o Une fois cuite, elle conserve sa composition chimique.

### Comparaison de la viande de lapin avec les autres viandes

Viande	Energie Kcal	Protéines %	Lipides %	Minéraux %
Mouton maigre	210	18	14.4	1.4
Bœuf maigre	195	20	12	1
Lapin	160	21	5	1.2
Poulet	200	19	12	1
Dinde	150	22	7	1
Faisan	150	25	5	1.2

### Lapin à la moutarde et à la crème

#### Les ingrédients

1 petit lapin (1.1-1,2 kg)  
8 noix de beurre (60 g)  
200 g de crème fraîche liquide.  
4 oignons et 6 échalotes  
1 bouquet de thym , du laurier  
moutarde aromatisé  
3 cuillères à soupe d'huile  
sel, poivre



#### Préparation

Parer le lapin : chauffer le four à 180-200° (Thermostat 6).

Réserver le foie puis mettre le lapin dans un plat à rôtir  
Badigeonner complètement avec la moutarde.

Ajouter 5 noix de beurre autour du lapin. Toujours autour,  
mettre aussi les oignons et les échalotes coupés en rondelles,  
ainsi que le bouquet de thym et le laurier. Saler, poivrer.

Cuisson : Faire rôtir le lapin pendant 25 à 30 minutes. Contrôler  
souvent la cuisson en arrosant généreusement avec de la crème



## LA VIANDE DE LAPIN



### Le Groupement Interprofessionnel des Produits Avicoles et Cunicoles

8 Rue Ali Ibn Abi Taleb , Le Belvédère, 1002 Tunis, Tunisie

Tél : +216 71 847 705 - Fax : +216 71 845 988

Email : [gipac@gipac.tn](mailto:gipac@gipac.tn)

[www.gipac.tn](http://www.gipac.tn)

## Riz au lapin

### Ingrédients

- 1 lapin
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail entières
- huile d'olive
- beurre
- poivre
- 300g de riz
- 90cl d'eau, huile d'olive, sel

### Préparation



- Préchauffer votre four à 180 à 200°C.
- Découper le lapin
- Verser un filet d'huile d'olive et parsemer de noix de beurre
- Enfourner 1 heure et retourner les morceaux à mi-cuisson.
- Arroser tous les quarts d'heure avec le jus de cuisson pour éviter que le lapin ne se dessèche. le lapin doit être cuit et bien doré sur chaque face.
- Retirer les morceaux du plat,
- Remettre au four jusqu'à ce que la sauce frémissse.
- En parallèle, mettre une grosse quantité d'eau dans une casserole, y verser le carvi et attendre que l'eau bouillonne. Verser le riz
- En fin de cuisson (10 à 13 minutes) bien égoutter.
- Servir le lapin dans son plat de cuisson accompagné du riz .

## Couscous au lapin

### Ingrédients

- 1 lapin
- 1kg de couscous
- 500g de carottes
- 400g de navets
- 1 petite courge rouge
- 2 oignons hachés
- 3 tomates
- Persil et coriandre hachée
- 1 poivron piquant
- 4c.à.s d'huile
- 2c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre, gingembre, safran

### Préparation



- Dans une marmite à couscous, mettez un lapin découpé en 6 morceaux, ajoutez les oignons hachés, l'huile, le sel, poivre, gingembre et safran, ajoutez ajoutez ½ l d'eau. Mettez sur feu vif.
- Prenez le couscous et préparez-le dans un grand plateau, arrosez légèrement d'eau froide salée.
- Versez le couscous dans le haut du couscoussier et placer sur la marmite en ébullition et laissez cuire une demi- heure.
- Ajoutez dans la marmite toujours sur le feu, les carottes épluchées, évidées et coupés en longueur, les navets coupés en deux, les morceaux de courge rouge, le persil et coriandre hachés, les tomates et le poivron piquant. Versez dessus 2 litres d'eau, laissez bouillir.
- Refaites l'opération précédente avec le couscous mais cette fois-ci en ajoutant l'huile d'olive
- Lorsque la vapeur s'échappe du couscous, retirez et versez dans le plateau.

## Lapin aux olives & aux champignons

### Les ingrédients

- Un lapin
- 70 g de beurre
- 3 cuillerées d'huile
- 300 g d'olives bien souples
- 300 g de champignons
- 2 douzaines de petits oignons,
- Sel, poivre, une pincée de quatre-épices
- Un bouquet garni : thym, laurier, persil.



### Préparation

La marinade: Coupez le lapin en morceaux. Mettez-les dans une terrine avec le bouquet garni. Versez doucement une cuillère d'huile pour former un film protecteur. Laissez mariner à température ambiante.

Préparation des oignons et des olives : Faites tremper les olives une heure avant la cuisson du lapin et dénoyotez -les. S'ils sont très souples il est inutile de les faire tremper. Épluchez les oignons et faites-les dorer à part avec 20 g de beurre. Saupoudrez de sucre pour qu'ils soient bien colorés.

La cuisson du lapin: Coupez le lard de poitrine en petits morceaux. Mettez -les cinq minutes dans l'eau bouillante. Égouttez les. Dans une cocotte, faites fondre 50 g de beurre, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile. Égouttez les morceaux de lapin. Épongez les bien puis faites les dorer dans la graisse chaude (beurre+huile). Quand le lapin est presque doré, ajoutez les lardons, laissez les se colorer légèrement, puis ajoutez la marinade avec son bouquet garni et enfin les oignons

## Brochettes de lapin aux poivrons

### Ingrédients

- 1 kg de lapin désossé
- 1 kg de foie et reins de lapin
- 2 poivrons verts
- 2 Tomates
- 1 oignons vert
- 1 branche de thym
- 1 c. à café de poivre concassé Sel



### Préparation

- Coupez la chair, le foie et les reins de lapin en tous petits cubes. Pelez et hachez finement un oignon vert
- Mettez la chair de lapin dans un plat. Parsemez-la d'oignon, de thym et de poivre concassé. laissez mariner 20 minutes. lavez soigneusement les poivrons et les tomates, épépinez les et coupez-les en cubes.
- Plongez les cubes de poivrons 5 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez les et réservez.
- Egouttez les morceaux de lapin et piquez-les en les alternant avec les cubes de poivron.
- Posez les brochettes sur une grille sur un barbecue 20 minutes