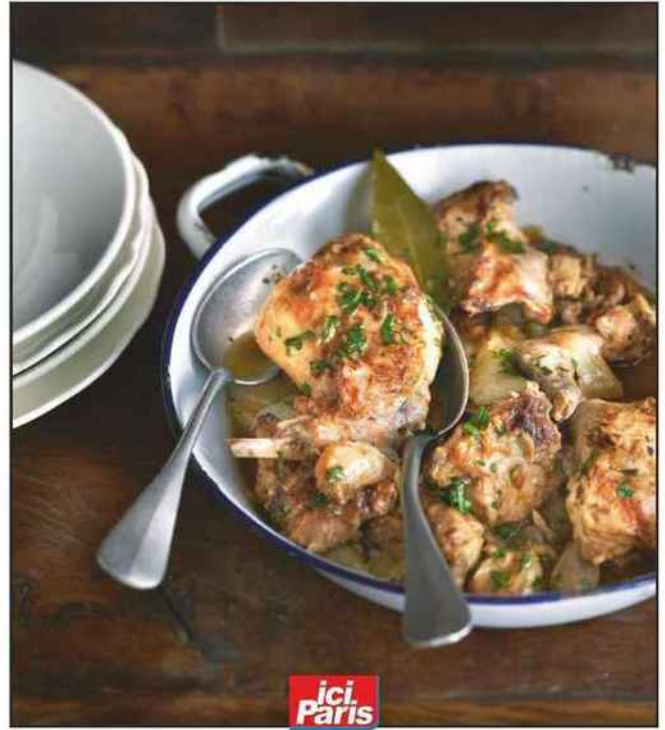




Pauvre en matières grasses, la viande de lapin est appréciée pour son goût délicat et ses nombreuses qualités nutritionnelles. Petit zoom sur cette viande parfois oubliée et pourtant si facile à cuisiner. Le lapin se prête à bien des préparations et s'agrémentent souvent avec des herbes aromatiques telles que l'estragon, le romarin, le thym ou la sauge. Il se marie également à merveille avec le vin blanc, la moutarde ou encore les champignons... À vous de choisir avec quoi vous l'accompagnerez. Il est préférable d'acheter un lapin fermier (1,6 kg pour cinq à six personnes), nourri à l'herbe et aux céréales, et présentant une jolie couleur rosée. Laissez-le à température ambiante avant de le cuisiner et arrosez-le tout au long de la cuisson. Voici trois idées gourmandes qui donnent envie. ●

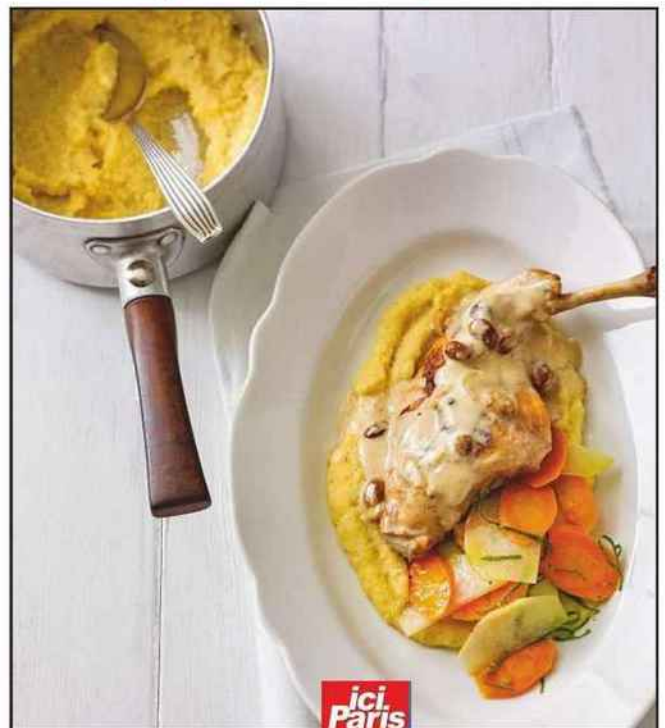
PLAT Lapin aux herbes



PLAT Lapin rôti à la maltaise aux olives



PLAT Lapin braisé à la polenta







Lapin & Bien

Lapin aux herbes

© Straub/Sucré Salé

POUR 6 PERSONNES

- 1 lapin entier découpé
- huile d'olive
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 15 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à c. de moutarde de Dijon
- 1 bouquet garni
- 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, estragon...)
- sel
- poivre

ET ON BOIT QUOI ?

La cuvée Les Rochettes, domaine Les Pins, bourgueil rouge 2018. Avec ses fruits rouges, frais, sa délicatesse en bouche, il nous charme. 6,90 € au lieu de 9 €, lerepairedebacchus.com

* Pendant la Fête aux vins.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération



- 1 Dans une cocotte, dorez dans de l'huile d'olive chaude les morceaux de lapin de tous les côtés. Quand ils sont bien colorés, retirez-les et remplacez-les par l'oignon émincé et les gousses d'ail entières. Faites-les revenir en remuant à feu doux puis remettez les morceaux de lapin.
- 2 Salez, poivrez et versez le vin blanc. Portez à ébullition puis ajoutez le bouillon, la moutarde et le bouquet garni. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- 3 À la fin de la cuisson, parsemez le plat d'herbes ciselées et servez directement dans la cocotte.



Lapin & Bien

Lapin braisé à la polenta et aux légumes

© StockFood/Sucré Salé

POUR 4 PERSONNES

- 2 barquettes de 2 cuisses de lapin Lapin & Bien
- huile d'olive
- beurre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 15 cl de crème fraîche
- farine
- 50 g de raisins secs
- sel
- poivre

Accompagnement :

- 300 g de carottes
- 3 navets
- 1 l de bouillon de légumes
- 200 g de polenta
- 50 g de parmesan
- basilic frais

ET ON BOIT QUOI ?

Le Pot de Vin, château Guilhem, blanc 2019. Il s'ouvre sur des fruits blancs et des fleurs rouges et se termine par une finale exotique. 7,90 € au lieu de 9,90 €, lerepairedebacchus.com

* Pendant la Fête aux vins.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération



- 1 Faites chauffer 1 noisette de beurre et 1 cuil. à s. d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les cuisses de lapin et l'oignon émincé, faites colorer 5 minutes sur feu moyen. Saupoudrez de farine et mélangez. Salez et poivrez.
- 2 Versez de l'eau à hauteur de la viande et ajoutez le cube de bouillon. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 25 minutes.
- 3 Ajoutez les raisins secs et prolongez la cuisson 5 minutes à feu doux, sans laisser bouillir.
- 4 **Pour l'accompagnement :** faites cuire les carottes et les navets coupés en rondelles 15 minutes à la vapeur. **Préparez la polenta :** portez à ébullition le bouillon dans une casserole et versez la polenta en pluie. Baissez le feu et laissez épaissir en remuant 5 minutes. Incorporez le parmesan et mélangez.
- 5 Dressez la polenta, les légumes et la viande dans des assiettes, parsemez de basilic ciselé, arrosez de sauce et dégustez.



Lapin rôti à la maltaise aux olives

© StockFood/Sucré Salé

POUR 6 PERSONNES

- 1 lapin entier
découpé Lapin & Bien
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 verre de vin
blanc sec
- 1 cuil. à s. de
concentré de tomate
- quatre-épices
- 60 g d'olives
violette
- 6 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 1 brin de romarin
- sel
- poivre

- 1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- 2 Dans une cocotte, faites dorer de chaque côté les morceaux de lapin dans un filet d'huile d'olive.
- 3 Retirez-les de la cocotte et remplacez-les par l'oignon émincé. Faites revenir 5 minutes sans coloration. Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le concentré de tomate, les quatre-épices, le sel et le poivre.
- 4 Disposez les morceaux de lapin dans un plat. Versez le contenu de la cocotte. Ajoutez les olives, les gousses d'ail, le thym et le romarin. Enfouissez pour 35 minutes en ajoutant un peu d'eau en cours de cuisson si besoin. Servez aussitôt.



ET ON BOIT QUOI?

La syrah Les Épices, domaine des Yeuses, rouge 2018. Fruits, notes d'épices, violette, belle intensité, bouche ronde et suave, il a tout. 7,90 €* au lieu de 9,90 €, lerepairedebacchus.com

* Pendant la Foire aux Vins.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération