

CETTE FOIS-CI
LAPIN
LAPIN.BE



10

recettes faciles
et originales



Le lapin, c'est quelque chose!

Un menu original? Alors, choisissez le lapin. Le lapin est une viande maigre, savoureuse et pleine de nutriments essentiels. Une portion de 100g de lapin apporte en moyenne 145 kcal. Idéal pour un mode de vie sain. Goûtez toutes nos délicieuses recettes que vous trouverez dans cette brochure !

Le lapin en parc pour un monde meilleur.

Le lapin, c'est toujours un plaisir dans votre assiette. Mais si vous voulez être sûr de sa qualité, choisissez un lapin en parc belge.

LE RESPECT DES ANIMAUX EN BELGIQUE

La Belgique est pionnière dans le domaine du bien-être des animaux. Depuis le 1er janvier 2016, les lapins en Belgique ne peuvent plus être détenus dans des cages. La norme minimale pour le respect des animaux est ce que l'on appelle le parc d'élevage. La Belgique joue ainsi un rôle de pionnier en Europe.

LA MEILLEURE QUALITÉ

Le lapin en parc est un gage de qualité. Par exemple, tous les lapins d'élevage ne reçoivent que des aliments végétaux composés de céréales et de luzerne. Cela favorise la santé et la croissance du lapin ! De plus, des normes de qualité

très strictes sont appliquées lors de l'abattage, de la découpe et de la transformation. Vous pouvez donc être assuré que le morceau de lapin que vous achetez est extrêmement hygiénique et a un goût délicieux.

LE BIEN-ÊTRE POUR CHAQUE LAPIN

Dans les parcs, les lapins ont beaucoup plus d'espace pour se déplacer qu'auparavant. Par exemple, ils peuvent sauter sur une plate-forme surélevée, ronger des matériaux, comme du bois dur, et se faufiler dans un tunnel. La surface minimale a également été augmentée, ce qui donne aux lapins beaucoup plus d'espace pour se déplacer.

Assurez-vous donc de vérifier l'origine de votre achat lorsque vous achetez du lapin en magasin. L'origine belge ou certifiée garantit cette norme de bien-être animal.



① Wok au lapin et légumes verts



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
15 MIN

350 g de filet de lapin
4 oignons jeunes
1 gousse d'ail
250 g de haricots verts
200 g de pointes d'asperges
vertes
200 g de brocoli
poignée de coriandre
½ citron vert
250 g de riz au jasmin
poignée de noix de cajou
4 c à s de sauce soja
1 c à c de sauce chili
½ c à c d'huile de sésame
huile d'arachide
poivre et sel

Faites cuire le riz dans de l'eau légèrement salée.

Coupez les filets de lapin en morceaux. Coupez les haricots en deux et les oignons jeunes en rondelles. Faites revenir les oignons jeunes et l'ail pressé dans l'huile d'arachide pendant 2 minutes. Ajoutez les morceaux de lapin et les noix de cajou et faites sauter 5 minutes de plus.

Retirez de la poêle et réservez au chaud.

Faites chauffer l'huile dans le wok et faites-y revenir le brocoli, les pointes d'asperges et les haricots jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Ajoutez-y la viande et déglacez avec la sauce soja, le jus de ½ citron vert, la sauce chili et l'huile de sésame. Faites sauter quelques instants. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Déposez le contenu du wok dans des assiettes, terminez avec la coriandre et le riz sur le côté.



② Vol-au-vent de lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
20 MIN



PRÉPARATION
60 MIN

1 lapin en morceaux
2 oignons
2 gousses d'ail
1 céleri-branche
2 carottes
4 branches de thym
2 feuilles de laurier
quelques brins de persil
frisé
500 ml de fond de gibier
1.500 ml d'eau
250 g de champignons
200 g de petits pois
surgelés
botte de cerfeuil
beurre
sel et poivre

POUR LES BOULETTES

400 g de haché de veau
1 jaune d'œuf
50 g de chapelure

POUR LA SAUCE

50 g de beurre
50 g de farine
200 ml de crème fraîche
noix de muscade
½ citron

Coupez les oignons, les carottes et le céleri en gros morceaux. Pelez et écrasez l'ail. Faites revenir le tout dans le beurre. Attachez le thym, le laurier et le persil ensemble et laissez mijoter quelque temps.

Disposez les morceaux de lapin sur les légumes et recouvrez avec le fond de gibier et 1.500 ml d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure.

Mélangez le jaune d'œuf et la chapelure avec la viande hachée. Salez et poivrez. Faites de petites boules.

Retirez le lapin du bouillon et laissez-le refroidir. Passez le bouillon au tamis.

Cuisez les boulettes de viande dans le bouillon du lapin jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortez-les à l'aide d'une cuillère fendue.

Coupez les champignons en morceaux et faites-les revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez. Ajoutez les boulettes de viande et faites-les frire.

Détachez la viande du lapin.

Faites fondre 50 g de beurre et ajoutez la farine en remuant. Faites cuire au four pendant 2 minutes en remuant. Versez lentement la crème et le bouillon jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonnez à votre goût avec de la muscade, du jus de citron, du poivre et du sel. Ajoutez les morceaux de lapin, les champignons, les boulettes de viande et les petits pois. Versez le mélange à la cuillère et laissez réchauffer.

Déposez le vol-au-vent sur les assiettes et terminez avec une poignée de cerfeuil.

Délicieux accompagné de purée de pommes de terre.



③ Ragoût de lapin, pain d'épices, bière et chou chinois



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
60 MIN

1 lapin en morceaux
beurre
1 oignon blanc sucré
3 c à s de farine
200 ml de bouillon de légumes
2 bouteilles de bière, par ex. Rodenbach Grand Cru
thym frais
3 feuilles de laurier
2 c à s de moutarde
1 c à s de vinaigre balsamique
sirop de Liège
3 tranches de pain d'épices
1 chou chinois
100 g de pancetta
pignons de pin

Préchauffez le four à 150 °C.

Coupez l'oignon en morceaux. Faites dorer le beurre dans une poêle et rissolez les morceaux de lapin jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez l'oignon haché.

Saupoudrez de 3 c à s de farine. Versez la bière et le bouillon de légumes.

Ajoutez quelques branches de thym et 3 feuilles de laurier. Portez à ébullition.

Placez la casserole au four pendant 30 minutes à 150 °C.

Tartinez 2 tranches de pain d'épices de moutarde. Retirez le lapin du four et recouvrez avec le pain d'épices avec la moutarde sur le dessous. Faites cuire au four à 150 °C pendant encore 30 minutes. Vérifiez régulièrement que le lapin reste sous la sauce. Sinon, ajoutez un peu d'eau.

Coupez le chou chinois en fines lamelles. Coupez également la pancetta en lamelles.

Coupez 1 tranche de pain d'épices en petits morceaux et faites-les frire dans une poêle antiadhésive avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils croustillent. Sortez-les et laissez refroidir sur du papier absorbant.

Faites fondre du beurre à rôtir dans le wok et ajoutez la pancetta. Cuisez légèrement jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et ajoutez le chou chinois. Faites sauter pendant 5 minutes. Enfin, ajoutez quelques pignons de pin.

Retirez le lapin du four et ajoutez pour finir le sirop de Liège et le vinaigre balsamique.

Servez le lapin avec quelques morceaux de pain d'épices cuits au four, des pommes de terre bouillies et le chou chinois sauté.



④ Salade au lapin farci, fromage bleu et tomate



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
30 MIN

4 filets de lapin
200 g de fromage bleu
8 tomates en grappe
4 tranches de lard fumé
4 branches de basilic
beurre
100 g de salade mixte
200 g de tomates cerises
50 g de noix de Grenoble
4 c à s d'huile d'olive
2 c à s de vinaigre
balsamique
2 oignons jeunes
sel et poivre

Coupez les filets de lapin et déposez une ou deux tranches de fromage par-dessus. Utilisez la moitié du fromage et mettez le reste de côté. Épluchez les tomates en grappe, coupez-les en deux et videz-les, puis coupez-les en tranches. Déposez-en quelques-unes sur chaque tranche de fromage. Déposez trois feuilles de basilic sur le dessus et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Préchauffez le four à 180 °C.

Roulez les filets de lapin et enroulez une couche de lard fumé à l'extérieur. Fixez le rouleau avec une brochette de bois. Faites revenir le beurre dans une poêle et faites frire les rouleaux de lapin pendant 2 minutes. Disposez -les dans un plat allant au four et faites-les cuire à 180 °C pendant 20 minutes.

Rincez la salade mixte et séchez-la bien.

Coupez les tomates cerises en deux.

Préparation de la vinaigrette :

Coupez les oignons jeunes finement. Ajoutez 4 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de vinaigre balsamique, salez, poivrez et mélangez le tout.

Dressage :

Faites un fond de laitue et de tomates cerises mélangées. Arrosez de vinaigrette. Émiettez le fromage sur le dessus et saupoudrez de noix. Coupez le rouleau de lapin en 2 et ajoutez la salade. Servez avec un morceau de pain.



⑤ Paté en croûte de lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
220 MIN

6 filets de lapin
200 g de lard salé
1 oignon
2 carottes
1 céleri-branche
2 gousses d'ail
quelques branches de thym
quelques branches de romarin
2 c à s de purée de tomates
2 feuilles de laurier
500 ml de vin rouge
800 g de tomates pelées en conserve
250 g de pâte feuilletée
1 œuf
huile d'olive
sel et poivre
beurre

Coupez les filets de lapin en morceaux. Coupez le lard en lamelles. Coupez le céleri et les carottes en petits dés, hachez l'oignon.

Faites revenir la viande dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retirez la viande de la poêle à l'aide d'une cuillère. Mettez les légumes dans la poêle avec l'ail pressé et la purée de tomates et laissez mijoter quelques minutes en remuant. Si nécessaire, ajoutez un peu plus d'huile. Ajoutez à nouveau la viande, versez le vin rouge et remuez l'ensemble avec une cuillère en bois. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

Ajoutez les herbes fraîches et le laurier, salez et poivrez. Ajoutez les tomates pelées et remuez à l'aide d'une cuillère. Laissez mijoter le ragoût pendant 3 heures à feu doux.

Préchauffez le four à 190 °C.

Graissez 8 moules à muffins ou à tarte avec du beurre. Étalez la pâte et faites 8 cercles de 11 cm pour recouvrir les moules. Les bords de la pâte peuvent dépasser légèrement au-dessus du moule. Étalez le reste de la pâte et faites 8 couvercles de 8 cm.

Remplissez les moules avec le ragoût jusqu'en dessous du bord. Mouillez les bords de la pâte avec un peu d'eau, posez les couvercles de pâte sur la garniture et pressez bien avec une fourchette. Faites une petite entaille dans les couvercles de pâte. Battez l'œuf et badigeonnez la pâte. Faites cuire les tartelettes au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Laissez refroidir dans le moule pendant au moins 10 minutes.

Servez avec de la salade.



⑥ Lapin au BBQ avec salade de maïs grillé et grenailles au romarin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
140 MIN
(MARINADE)



PRÉPARATION
40 MIN

1 lapin en morceaux
1 oignon
2 c à s de miel
2 c à s de sauce worcestershire
40 g de purée de tomates
1 c à c de paprika en poudre
jus d'un ½ citron
huile d'olive
sel et poivre

POUR LA SALADE DE MAÏS

½ oignon rouge
1 piment rouge
2 c à s de jus de citron vert
3 épis de maïs frais
quelques brins de coriandre
100 g de fromage de chèvre
huile d'olive

POUR LES BROCHETTES DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre grenailles
5 gousses d'ail
1 c à s de romarin haché finement
150 ml d'huile de tournesol
sel et poivre

Hachez l'oignon finement. Faites une marinade avec l'oignon, le miel, la sauce worcestershire, la purée de tomates, le paprika, le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mettez les morceaux de lapin dans un bol et enrobez-les de marinade. Couvrez et laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Grillez la viande sur le barbecue jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et dorée.

Placez les épis de maïs dans de l'eau bouillante avec une pincée de sel pendant environ 20 minutes. Égouttez.

Badigeonnez d'huile d'olive les épis de maïs cuits et assaisonnez de sel et de poivre. Mettez-les sur le barbecue et retournez-les régulièrement.

À l'aide d'un couteau, coupez le long de l'épi de maïs pour enlever les grains.

Hachez finement la coriandre et le piment rouge. Hachez également l'oignon rouge.

Mettez l'oignon rouge, le piment et la coriandre avec un filet d'huile d'olive et le jus de citron vert sur le maïs. Salez, poivrez et émiettez le fromage de chèvre.

Coupez les pommes de terre en deux et faites-les cuire pendant 5 minutes dans de l'eau légèrement salée.

Mélangez l'ail pressé avec le romarin, l'huile de tournesol, le poivre et le sel. Laissez macérer 10 minutes.

Enfilez les pommes de terre sur des brochettes. Enduisez-les d'huile d'ail et faites-les griller sur le barbecue jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.



⑦ Lapin Yakitori



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
25 MIN

300 g de filets de lapin
8 c à s de mirin
4 c à s de vin de riz (saké)
8 c à s de sauce soja
1 c à s de gingembre râpé
1 c à s de cassonade
1 tige de citronnelle
2 oignons jeunes
1 c à c de graines de
sésame
poivre

Hachez la tige de citronnelle, pelez le gingembre et râpez-le finement.

Dans une casserole, mélangez le vin de riz, la sauce soja, le mirin, la citronnelle, la cassonade et le gingembre. Portez à ébullition et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'une sauce sirupeuse se forme. Remuez régulièrement.

Coupez les filets de lapin en longues lamelles et poivrez.

Enfilez-les sur des brochettes et tartinez-les de sauce. Grillez à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Coupez les oignons jeunes en rondelles.

Placez les brochettes dans une assiette et terminez avec les graines de sésame et les oignons jeunes.



⑧ Quésadilla au lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
30 MIN

3 filets de lapin
4 oignons jeunes
200 g de patates douces
poignée de roquette
poignée de feuilles de basilic
½ c à c de paprika fumé en poudre
100 g de lardons fumés
200 g de haricots rouges en conserve
½ c à c de cumin en poudre
200 g de fromage vieux, râpé
8 tortillas
huile d'olive
poivre et sel

Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez les patates douces en tranches et tartinez-les d'huile d'olive. Assaisonnez de paprika, de sel et de poivre. Faites frire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Coupez les filets de lapin en tranches et faites-les frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Salez et poivrez.

Dans une poêle sèche, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Assaisonnez les haricots avec la poudre de cumin, le sel et le poivre. Mélangez les haricots avec un filet d'huile d'olive.

Coupez les oignons jeunes en rondelles.

Badigeonnez les tortillas avec la purée de haricots et recouvrez-les de roquette, de tranches de patate douce, de lard, de tranches de lapin et d'oignons jeunes. Saupoudrez de basilic et de fromage râpé. Placez une autre tortilla sur le dessus.

Chauffez une poêle graissée à feu moyen et faites-y revenir les quesadillas une à une jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Retournez-les avec précaution et faites frire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Coupez en quatre et servez immédiatement.



⑨ Tajine au lapin



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
80 MIN
(MARINADE)



PRÉPARATION
120 MIN

4 pilons de lapin
2 gousses d'ail
1 oignon
jus de ½ citron
2 cm de gingembre
1 c à c de curcuma
1 c à c de ras el-hanout
70 g de purée de tomates
1 c à c de cumin en poudre
poignée de raisins secs
botte de coriandre
(feuilles + tiges)
50 g de flocons d'amandes
2 carottes en lamelles
100 g d'abricots
huile d'olive
sel et poivre

Hachez l'oignon finement. Pelez le gingembre et râpez -le finement. Hachez les tiges de coriandre, séparez les feuilles.

Placez les pilons dans un bol. Ajoutez le gingembre, un filet d'huile d'olive, l'oignon, le jus de citron, l'ail pressé, le curcuma, le ras el-hanout, la purée de tomates, le cumin, les raisins secs et la coriandre hachée. Frottez les pilons avec toutes ces saveurs. Couvrez de papier aluminium et laissez mariner pendant 1 heure.

Mettez le tout dans un tajine. Versez 100 ml d'eau chaude et faites mijoter la viande pendant environ 2 heures jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Arrosez la viande à la cuillère de temps en temps.

Astuce : vous pouvez aussi faire ce plat au four. Pour ce faire, utilisez un plat allant au four.

Coupez les abricots en deux et enlevez le noyau.

Ajoutez les carottes et les abricots au tajine 15 minutes avant la fin de la cuisson. Salez et poivrez selon votre goût.

Faites rôtir les amandes dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Retirez le tajine du feu et saupoudrez d'amandes et de feuilles de coriandre.

Délicieux avec du couscous.



⑩ Salade de lapin et courgette grillée



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATIFS
15 MIN



PRÉPARATION
15 MIN

4 filets de lapin

sel et poivre

80 g de farine

2 œufs battus

80 g de panko

huile d'arachide

POUR LA SAUCE

150 ml de lait

150 g de fromage de chèvre
à pâte molle

2 c à s de miel

1 gousse d'ail pressée

2 branches de thym

POUR LA SALADE

100 g de salade mixte

4 tomates de différentes
couleurs

1 oignon rouge

1 courgette

huile d'olive

Portez à ébullition le lait avec le fromage de chèvre, le miel, l'ail, le thym et le poivre. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes.

Tamisez la sauce et laissez refroidir.

Couper les filets de lapin en lamelles. Salez et poivrez.

Roulez-les d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans le panko. Faites frire les lamelles dans de l'huile d'arachide jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Coupez les courgettes en tranches, tartinez-les d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Grillez-les des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Coupez les tomates en quartiers.

Coupez l'oignon rouge en rondelles.

Répartissez la laitue sur les assiettes, ajoutez les tomates et les courgettes. Répartissez les lamelles de lapin croustillantes par-dessus. Arrosez de sauce au fromage de chèvre et terminez avec l'oignon rouge et le surplus de thym.



**CETTE FOIS-CI
LAPIN**
LAPIN.BE



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

