

## Le lapin

Il fait des apparitions de plus en plus fréquentes sur les tables: c'est le lapin dont la vente en morceaux, frais ou surgelés a largement favorisé, ces dernières années, le succès. Les amateurs de lapin à la moutarde, aux pruneaux, à la provençale, vont donc croissant ! Réminiscence des gibelottes ou des civets de la bonne cuisine campagnarde de nos grand-mères ? Oui, certes. Mais aussi tout simplement, parce que le lapin domestique comme le lapin sauvage est une viande agréable à manger en plats un peu relevés et mijotés.

### **D'abord, bien choisir.**

Généralement, pas de problèmes pour l'achat d'un lapin. Le poids sera votre premier critère : en-dessous d'1 kg 500, l'animal n'est pas assez développé, ses muscles sont insuffisants. Assurez-vous que la chair est d'un blanc rosé (et non brune), qu'une graisse ferme et blanche (et non jaune) englobe les rognons, que le foie est d'un rouge vif brillant et est gonflé. S'il porte de petites taches blanches, l'animal risque d'être indigeste. Le lapin domestique - ou de clapier - doit être consommé jeune, âgé de 3 à 4 mois : sa viande est alors tendre, non filandreuse. Vous reconnaîtrez qu'il est jeune à ses griffes courtes (son cou est également court, ses genoux gros et ses pattes de devant très flexibles). De toute manière le lapin jeune sera toujours de qualité supérieure à un gros lapin plus gras qui conviendra davantage pour la préparation des terrines. La chair du lapin est un peu moins grasse que celle des volailles. Sa saveur dépend beaucoup de la nourriture qu'a eue l'animal. Quand achèterez-vous le plus souvent du lapin ? C'est en fin d'été que son prix est le plus avantageux. Puis, il devient plus élevé pour atteindre son maximum en plein hiver.

### **Puis, bien le préparer.**

Il vous faut prévoir 200 g par personne. Si vous avez acheté votre lapin dépouillé et entier, il vous suffira de couper les pattes et le bout du museau et vous pourrez le rôtir entier, au four ou à la broche, pendant 45 minutes environ. Afin que la chair reste bien moelleuse, vous prendrez soin de la barder ou de l'enduire de moutarde. Si vous avez choisi des morceaux, le râble sera de préférence rôti et les autres morceaux plutôt réservés au civet. Et si, en week-end à la ferme, on vous a offert un lapin de 4 ou 5 mois ou davantage? Si vous devez le dépouiller, incisez d'abord la peau et chaque cuisse à la naissance de l'abdomen et dégagez les cuisses, puis, tenant le lapin de la main droite par les pattes de derrière, dépouillez-le de sa peau que vous tirez de la main gauche en la retournant. Pour le découper, n'utilisez pas un couperet qui produit toujours des esquilles d'os mais plutôt un couteau à lame fine pour désarticuler et éviter les brisures d'os. Comment être sûre qu'il sera suffisamment tendre? Vous le braiserez pendant environ 2 h ou vous le marinerez au moins 3 ou 4 h, en le retournant de temps à autre. Vous pouvez effectuer le braisage au vin, au cidre ou même à la bière. Attention: lapin domestique ou de garenne, le foie ne doit jamais être mis à cuire en même temps que l'animal. Vous l'ajouterez à la sauce 5 à 8 minutes avant la fin de la cuisson. Si vous avez préparé un civet, vous le passerez à la moulinette et le mélangerez au sang pour lier la sauce. Enfin, pour les herbes aromatiques, préférez la sarriette au thym et souvenez-vous que le saindoux est la matière grasse idéale pour cuire votre lapin.

### **Les lapins des gourmets.**

Le lapin s'accommode de manières fort nombreuses, les unes plus savoureuses que les autres. Grillé, rôti, sauté, vous pouvez et devez le relever d'abord au moyen de toutes les herbes dont il se nourrit dans la nature : sarriette, thym, romarin, basilic etc. mais il se marie aussi à quantité d'ingrédients pour constituer les recettes les plus variées. Parmi les plus courantes: le lapin aux pruneaux ou à la moutarde, le lapin à l'estragon, à la catalane (avec des olives, du riz, des tomates) ou blanc (avec de l'oignon, des champignons) à la cléry (avec des oignons, du chou, du lard, du jambon fumé, des saucisses) au paprika, à la crème etc. Mais un simple civet peut être déjà un régal s'il est préparé dans les règles de l'art : mouillé avec du vin rouge ou blanc, garni de petits oignons, de lardons, de champignons et, lié en fin de cuisson avec le sang de l'animal. Et n'oubliez surtout pas : quelle que soit votre préparation, la tête de votre lapin ne doit jamais être servie à table.

### **Pour votre marinade.**

Un verre de vin blanc sec, un verre d'huile, une feuille de laurier, 2 clous de girofle, une échalote, 3 grains de genévrier, du persil, du thym, sel et poivre en grains. Retournez le lapin et arrosez-le. Essuyez-le bien avant de le cuisiner.

[Voir les recettes de Toque Blanche](#)

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.