< retour

Volaillerie

Lièvre(s)

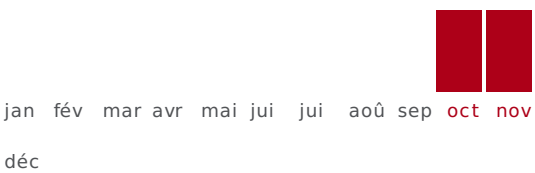
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Viandes exotiques et gibiers

Origine : France, Belgique

Famille : Léporidés

Poids moyen : 4000g

Ne pas confondre lapin et lièvre ! Le lièvre est un animal sauvage que l'on ne peut pas élever. Ses pattes et ses oreilles sont plus grandes, et sa chair a un goût de gibier bien marqué. Malheureusement de plus en plus rare, les amateurs l'apprécient en civet ou en sauce longuement mijotée.

Utiliser le sang de lièvre pour épaissir une sauce qui accompagnerait du lièvre. Ajouter une demie cuillérée à soupe pour éviter au sang de coaguler.

VARIÉTÉS

Un lièvre mâle est appelé « bouquin » et la femelle « hase ». Sa chair varie en fonction de l'âge et des espèces.Le lièvre « brun » est le plus courant en France et pèse de 3 à 5 kilos tandis que le lièvre « variable » est plus petit et son poids n'excède pas 3 kilos.

COMMENT CHOISIR ?

Un lièvre jeune (dit levraut) sera bon à rôtir tandis que plus âgé, il sera meilleur accommodé en civet ou en terrine ! Vendu entier, choisir un lièvre qui saigne légèrement du nez car cela prouve qu'il est frais. Sélectionner la taille du lièvre en fonction de la recette. Ainsi, un « levraut » (âgé de deux à quatre mois, 1.5kg environ) suffit pour une recette de lièvre à rôtir ; un « trois quart » (âgé de moins d'un an, 2 à 3 kg environ) pour cuisiner un sauté de râbles; un « capucin » (âgé de plus d'un an, 4 à 5 kg environ) pour un civet. Les lièvres plus âgés seront transformés en daube ou en terrine !

QUE FAIRE AVEC ?

La chair foncée du lièvre a un goût plus marqué que celle de son cousin le lapin. Il se cuisine toujours en sauce, pour attendrir sa chair. La recette la plus célèbre est certainement le « lièvre à la royale » qui provient du Périgord.Farci de ses abats et de foie gras, le lièvre est braisé longuement au vin blanc. La sauce est liée à l'armagnac et abondamment pourvue en truffes fraîches au moment de servir : un plat de fête !

COMMENT PRÉPARER ?

Les bêtes jeunes, de moins de 2kg, peuvent se rôtir au four ou être braisée à la cocotte. Entre 2,5 kg et 4 kg, c'est l'idéal pour réaliser un authentique civet. Au-delà, une cuisson longue (4h minimum) est nécessaire, pour réaliser une délicieuse daube de lièvre.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Vidé, le lièvre ne se conserve pas plus de 48h au réfrigérateur. Mieux vaut éviter de le faire faisander et préférer la marinade pour attendrir sa chair.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chair du lièvre est maigre (3% seulement de lipides) et apporte 130 kcal pour 100g, grâce à ses protéines. A condition de ne pas le noyer sous la sauce, le lièvre reste un excellent choix diététique !

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
129 kcal	21,10 g	5,00 g	23,00 mg	13,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
50,00 mg	0,70 g	51,70 mg	210,00 mg	0,22 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,70 mg	1,80 mg	40,00 mg	8,00 µg	0,09 mg

vitamin B2
0,19 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Consommé depuis toujours en France, fréquemment braconné au Moyen-Age, le lièvre, gibier recherché, est de moins en moins consommé.

Parmentier de lièvre [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15213

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15213

[3] https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-lievre