< retour

Volaillerie

Cuisse(s) de lapin

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Lapin

Poids moyen : 225g

La cuisse de lapin désigne la partie supérieure du membre postérieur du lapin. C'est un morceau très utilisé dans de nombreuses recettes comme le lapin au citron ou le lapin à la moutarde.

Le lapin âgé est moins tendre et gagne à être cuit à la chaleur humide (braisé, mijoté); il est

souvent mis en pâté ou en terrine.

VARIÉTÉS

Le lapin sauvage ou lapin de garenne, probablement l'ancêtre du lapin domestique, a une chair maigre et foncée au goût de gibier. La chair du lapin d'élevage ressemble à celle du poulet. L'élevage du lapin est relativement coûteux, car la moulée dont on le nourrit représente de 40 à 50% du coût de production. L'élevage artisanal a longtemps été le seul existant; depuis le début du xx e siècle, l'élevage industriel s'est imposé. Il permet au lapin d'être engraissé plus vite, de sorte qu'on le tue vers 3 mois et non plus entre 4 à 6 mois comme auparavant. Il pèse alors entre 2,3 et 2,7 kg. Sa chair est un peu plus grasse et un peu plus fade que celle du lapin d'élevage artisanal. Il peut nourrir de 4 à 5 personnes, car la perte lors de la préparation et de la cuisson est minime. Le lapin est intéressant non seulement pour sa chair mais pour sa fourrure aux teintes diverses et pour l'engrais qu'il fournit.

COMMENT CHOISIR ?

Le lapin est commercialisé frais ou congelé, entier ou coupé en 4 ou 6 morceaux, selon sa grosseur. Il est presque toujours dépouillé et vidé. S'il est frais et entier, la flexibilité de ses pattes est un signe de fraîcheur. Choisir des cuisses à la chair luisante, elastique, ferme sous le doigt et légèrement rosée.

QUE FAIRE AVEC ?

Le lapin se compare avantageusement au poulet; comme ce dernier, il supporte un grand nombre de modes de cuisson, et le choix des ingrédients et des assaisonnements qui l'accompagnent est considérable. Le lièvre s'apprête comme le lapin; il est souvent accompagné de fruits acides ou de sauce aigre-douce ou corsée, ce qui en atténue le goût.

COMMENT PRÉPARER ?

Le lapin demande un peu plus de soins que le poulet, car sa chair maigre non protégée de peau ou d'une couche de lard, s'assèche facilement. C'est pourquoi on le cuit souvent dans un liquide ou on recommande de le barder ou de le badigeonner de gras avant la cuisson. Il nécessite entre 1 h et 1 h 30 de cuisson. Préférer les températures modérées, soit 160°C.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lapin et le lièvre frais tués se conservent 1 semaine au réfrigérateur. Frais ou cuits, ils supportent la congélation, qui leur fait perdre cependant un peu de saveur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le lapin est riche en protéines, en vitamines du complexe B, en calcium et en potassium. Il est aussi une bonne source de fer et de phosphore.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
165 kcal	20,50 g	9,20 g	31,50 mg	13,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
120,00 mg	4,02 g	75,90 mg	200,00 mg	0,06 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,79 mg	2,27 mg	0,02 mg	0,10 mg	0,21 mg

vitamin B3
9,00 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

En Australie, où le lapin fut introduit en tant qu'animal domestique au xixe siècle, on estime que la population de lapins sauvages atteint aujourd'hui les 300 millions; jusqu'à maintenant, les tentatives pour en diminuer le nombre ont échoué dans ce pays dépourvu de carnassiers. L'élevage du lapin (cuniculture) est une pratique ancienne car cet animal est facile à domestiquer. Le mot cuniculture est dérivé du latin «cuniculus» (lapin) qui donna aussi «connil» et «couvin», mots qui désignaient le lapin jusqu'au xv e siècle.

Ma paella [3]

En savoir plus [3]

Lapin aux pêches rôties [4]

En savoir plus [4]

Lapin au pineau des charentes [5]

En savoir plus [5]

Tourte de lapin aux abricots [6]

En savoir plus [6]

Marmite sarthoise [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15835

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15835

[3] https://www.qooq.com/recipes/ma-paella

[4] https://www.qooq.com/recipes/lapin-aux-peches-roties

[5] https://www.qooq.com/recipes/lapin-au-pineau-des-charentes

[6] https://www.qooq.com/recipes/tourte-de-lapin-aux-abricots

[7] https://www.qooq.com/recipes/marmite-sarthoise