

EN 2011, C'EST L'ANNÉE DU LAPIN !

Plus que jamais, le lapin du Québec est en vedette

Longueuil, été 2011 - Le lapin du Québec est toujours en mode séduction, essayant de conquérir les Québécois. Délicieuse solution de rechange à plusieurs viandes et volailles, on oublie qu'il est facile à préparer et se prête à plusieurs types de cuisson, ainsi qu'à plusieurs sortes de marinades et de sauces. De plus, la plupart des supermarchés le vendent désormais en découpes, et si ce n'est pas le cas, il faut tout simplement demander au boucher de couper le lapin entier en six morceaux, et même de le désosser.

Un site Internet à consulter

Les producteurs de lapins du Québec présentent leur tout nouveau site Internet, www.lapinduquebec.qc.ca qui offre une multitude d'information, notamment sur la production cunicole, mais aussi de nombreuses recettes avec photos, des conseils d'achat et de cuisson, une liste de points de vente au Québec, et même un concours!

Tout est là pour familiariser le consommateur avec cette viande tendre qui s'apprête de mille et une façons et, surtout, pour donner l'irrésistible envie de la cuisiner.

Le lapin, une viande sèche?

Le lapin est souvent décrit comme étant une viande sèche, mais c'est faux! Il suffit de suivre les indications suivantes pour obtenir une viande plus juteuse.

Après avoir été saisie, la viande doit cuire doucement et être arrosée souvent avec du gras de cuisson ou du bouillon, qui pourra servir ultérieurement à faire une sauce. Mis à part le fait qu'on puisse barder la viande avec du lard gras ou du bacon, il est aussi possible, à l'aide d'une seringue de cuisine (en vente dans les magasins d'articles de cuisine), d'injecter dans les morceaux de lapin un mélange moitié-moitié de bouillon et d'huile d'olive.

Depuis le 3 février dernier, le lapin est en fête, puisqu'il est la vedette de l'horoscope chinois, et ce, jusqu'en janvier 2012 : c'est l'année du lapin!

On prévoit une année plutôt tranquille, mais quelques belles occasions profiteront à ceux qui sauront se montrer persévérants. Une année particulièrement propice à la vie sociale et amoureuse, mais surtout une année favorable à l'art de vivre et à la créativité: cuisiner et recevoir sont au menu! C'est le temps de fêter et de déguster le lapin sur le gril, sur la broche, en rillettes, en salade, en braisé, en sauce, en mijoté, etc. Alors à nos fourneaux et à nos barbecues!

Du lapin sur le grill?

Pourquoi pas! Pourquoi ne pas troquer le bon vieux bifteck, les côtelettes de porc ou d'agneau contre du lapin? Il suffit de mariner la viande ou tout simplement de badigeonner les morceaux de lapin avec un mélange d'huile d'olive et de jus de citron, puis d'aromatiser de thym, de romarin, de sel et poivre. Mais pour surprendre les invités, les producteurs de lapins du Québec proposent trois courtes recettes inédites, dont deux de brochettes et une de lapin à la broche.

Le lapin, ça se mange froid... et toute l'année!

Oui, et c'est délicieux! Encore une fois, pour varier son menu et mettre de côté la traditionnelle salade de poulet, allons-y pour une salade de lapin au vinaigre d'érable. Voilà un plat savoureux et différent à servir tout au long de l'année! Sinon, intégrer tout simplement la viande de lapin cuite à ses salades préférées.

Salade de lapin au vinaigre d'érable

(6 à 8 personnes)

- 4 cuisses ou 3 râbles de lapin désossés
- 3 tasses de roquette
- 3 tasses de mâche
- 45 ml d'huile d'olive
- 1 échalote française hachée
- 30 ml de vinaigre d'érable (ou vinaigre de vin rouge, ou vinaigre balsamique)
- 15 ml de ciboulette hachée (ou d'estragon haché)
- Sel et poivre au goût

Cuire les cuisses ou les râbles de lapin en papillote sur le grill, ou encore, les braiser au four à couvert. Après cuisson, laisser refroidir le lapin et retirer la chair. Ajouter à la viande de la roquette et de la mâche. Émincer une échalote française, la faire revenir dans l'huile d'olive et déglacer au vinaigre d'érable. Mélanger avec les morceaux de lapin et la salade, puis garnir de ciboulette ou d'estragon.

Les bonnes adresses

Pour cuisiner le lapin, l'inspiration ne manque pas, mais il peut être un peu difficile de se procurer cette viande encore méconnue. Voilà pourquoi les producteurs de lapins publient sur leur site Internet une liste de boucheries et supermarchés où l'on peut trouver le lapin du Québec, qu'il soit entier, en découpes (râbles et cuisses), et parfois même en découpes désossées.

-30-

Pour en savoir davantage sur le lapin du Québec, visitez : www.lapinquébec.qc.ca

Source : Micheline Vallée | 514 344-9528 | mimivallee@videotron.ca