

LES RECETTES d'Anne-Louise



Cuissots de lapin du Québec

sur couscous aux légumes

(4 portions)

Lapin

30 ml (2 c. à soupe) de farine non blanchie
2,5 ml (1/2 c. à thé) de romarin en poudre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de marjolaine séchée
2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
1 pincée de poivre de Cayenne
Sel et poivre du moulin, au goût
4 cuissots de lapin du Québec
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de cidre sec
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
125 ml (1/2 tasse) de fond de lapin ou de veau

Couscous

500 ml (2 tasses) de couscous moyen
500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
1 échalote sèche, hachée finement
1 courgette, en petits dés
1 poivron rouge, haché finement
4 abricots séchés, coupés en dés
125 ml (1/2 tasse) de noix de pin rôties
8 olives vertes, dénoyautées et hachées

Dans un petit bol, mélanger la farine avec les fines herbes et le poivre de Cayenne. Saler et poivrer et bien froter les cuissots avec ce mélange. Frictionner ensuite la viande avec l'huile d'olive. Elle doit être enduite de gras uniformément. Mettre dans un faitout, couvrir et laisser reposer de 3 à 6 heures au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Retirer la viande du réfrigérateur 30 minutes avant de la cuire. Mettre le faitout sur la cuisinière à feu moyen vif et faire dorer la viande marinée sur toutes ses faces pendant 7 à 8 minutes. Retirer le lapin du faitout, remettre la casserole sur le feu et déglacer avec le cidre. Laisser réduire pendant 3 à 5 minutes, puis ajouter la moutarde et le fond de lapin ou de veau. Bien remuer, puis remettre la viande dans le faitout. Cuire au four pendant 1 h 30.

Entre-temps, préparer le couscous en le faisant gonfler dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Dans une petite poêle, faire suer l'échalote dans le beurre, avec les dés de courgette, de poivron et d'abricot, pendant 5 à 7 minutes. Ajouter les noix de pin et les olives dénoyautées. Mélanger au couscous et transférer sur une assiette de service. Ajouter les cuissots de lapin et servir.

EN VEDETTE

Julien Pagé : Les défis d'un éleveur de lapins

ANNE-LOUISE DESJARDINS

Tombé dans le clapier dès l'âge de 10 ans, Julien Pagé a appris le métier d'éleveur avec son père, qui lui a transmis sa passion. Grand amateur de cette chair fine, M. Pagé fils s'implique aussi dans son syndicat à titre de président, décidé à faire du lapin le prochain produit de niche préféré des Québécois.

Mais ses concitoyens ont beau être gourmands et curieux, ils n'en ont pas adopté la viande de lapin pour autant, avec une maigre consommation annuelle de 70 grammes par personne. Quand on se compare aux Italiens, il y a de quoi se désoler, eux qui en mangent cinq kilos par année chacun! Mais Julien Pagé ne désespère pas. « Nous avons la chance de bénéficier d'un produit d'une qualité exceptionnelle, dépourvu de gras, au goût délicat, à un prix très compétitif, compte tenu de son raffinement. Et pour le faire connaître, nous avons opté pour une stratégie d'information directe au consommateur. »

Élevage écologique

Cette stratégie d'information consiste d'abord à expliquer non seulement les qualités nutritionnelles du lapin, les conditions d'hygiène très strictes de cette production, mais également son impeccable feuille de route environnementale : l'élevage de lapins constitue l'une des productions exerçant le moins d'impacts écologiques. « Les lapins sont aussi élevés sans antibiotiques et leur alimentation est végétale à 100 % », d'insister Julien Pagé. De plus, son syndicat a formé en 2003 une agence de vente qui garantit à la trentaine d'éleveurs québécois de meilleures conditions de mise en marché, une autre manière de mieux rejoindre le consommateur.

Chefs à la rescousse

Mais hormis une information technique et une stratégie de vente bien orchestrées, comment rendre les Québécois friands du lapin, comme le sont les Européens? « Nous travaillons beaucoup avec des chefs cuisiniers comme Jérôme Ferrer ou Ricardo Larrivé qui, soit proposent notre lapin dans leur restaurant, soit créent des recettes faciles, mais au goût exceptionnel », d'expliquer M. Pagé. Ce dernier croit que les chefs occupent une place de choix pour enseigner aux Québécois

comment apprêter facilement la chair délicate et savoureuse du lapin. Sa cible reste donc d'informer pour mieux régaler. « Avec une production annuelle de 250 000 lapins, nous constituons un petit regroupement et nous avons choisi une stratégie éprouvée, mais simple, pour changer la perception des Québécois. »

Plats cuisinés et découpés

Un autre moyen efficace pour y arriver consiste à rendre la viande de lapin plus attrayante et facile à cuisiner. « Nous avons compris que le lapin vendu entier plaisait aux Européens, mais rebutait les Québécois, qui ont encore parfois tendance à l'associer à un animal de compagnie, un peu comme les Américains », croit Julien Pagé. « En l'offrant en découpe, cuisiné sous forme de terrines, de pâtés, de saucisses ou de confit, on contribue à mieux le faire apprécier. » Ce père de trois enfants fait le pari que le lapin deviendra sous peu une chair aussi prisée que celle du canard, rappelant qu'il y a à peine 10 ans, rares étaient les cuisiniers du dimanche qui osaient s'aventurer à déguster ce volatile ailleurs qu'au restaurant. « Le lapin devrait suivre la même courbe ascendante de popularité dans les foyers québécois. » Lui-même grand amateur de lapin, Julien Pagé aime le servir à ses garçons dans une sauce aux pommes et au sirop d'érable, tandis que sa préparation classique à la moutarde est populaire auprès des amis. « Disons que ça accompagne mieux le vin rouge », lance-t-il, en riant.

