

Du lapin sur le barbecue: et que ça saute!

Les cœurs sensibles auront peut-être de la difficulté à voir cette petite bête sur le barbecue cet été. **Le côté attachant du lapin nous fait encore hésiter** à l'inclure dans notre alimentation. Pourtant, les Européens ne s'en privent pas... et avec raison! C'est une viande qui contient de nombreux avantages nutritionnels.

PAR CAROLINE PAULHUS

Au Québec, nous sommes moins friands de lapin que nos cousins français, qui en consomment 12 fois plus que nous. Alors, quand on cherche des idées pour l'apprêter, rien ne vaut les conseils d'un chef français.

«Bien sûr que ça se mange sur le barbecue, du lapin!» nous a répondu Dominique Montigny, chef du restaurant Le lapin sauté.

Selon lui, l'idéal, c'est d'y cuire des râbles, c'est-à-dire la partie charnue qui s'étend des côtes à la naissance de la queue. Il comprend les filets et les faux-

filets. C'est la partie la plus tendre du lapin. «Puisque c'est une viande qui n'est pas très grasse, il vaut mieux la faire mariner.» Le chef suggère de préparer une marinade à base de vin, d'érable et d'épices. La viande se gorgera du liquide et même si elle perd un peu de jus lors de la cuisson, elle demeurera juteuse.



Un p'tit tour qui vaut le détour

Le lapin est dans une classe à part dans l'univers des viandes. Il n'y a pas vraiment de ferme d'élevage de lapins qui ouvre ses portes au public. Selon le Syndicat des Producteurs de lapins du Québec, on interdit ces visites pour des questions de «biosécurité». Vraiment? C'est peut-être davantage pour une question de cœur. Il peut parfois être difficile de flatter un joli petit lapin et ensuite, de le retrouver dans son assiette.

La table champêtre La Rabouillère de Saint-Valérien-de-Milton, en Montérégie, dépasse ces appréhensions. La ferme d'élevage est ouverte au public. L'élevage de lapins n'est pas très gros, mais on peut aussi profiter d'autres élevages, comme celui des agneaux et même des lamas! «On donne de la moulée aux familles qui peuvent aller nourrir les animaux», indique le chef Jérémie Pilon. Si vous voulez en apprendre davantage sur l'élevage du lapin, vous devez organiser un groupe. «On donne plus d'explications à des groupes d'environ 30 personnes, mais vous devez réserver.» Les prix sont de 10 \$ par adulte et 7,50 \$ pour les enfants de 3 à 12 ans.

Au menu de La Rabouillère, vous trouverez selon les saisons du lapin à la moutarde avec lardons ou du lapin aux tomates, olives et gremolata (une sorte de pesto de persil). On y offre aussi des rillettes de lapin, parfaites pour un pique-nique!



**Table champêtre
La Rabouillère**
1073, rang de
l'Égypte
Saint-Valérien-de-
Milton, JOH 2B0
Tél.: 450 793-4998
rabouillere.com



**Restaurant
Le lapin sauté**
52, rue du Petit-
Champlain
Québec, G1K 4H5
Tél.: 418 692-5325
lapinsaute.com

Râbles de lapin à l'érable et à la moutarde à l'ancienne



INGRÉDIENTS

- 4 râbles de lapin désossés
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe d'huile végétale (pour badigeonner)
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 échalote française hachée
- 5 c. à soupe de cidre sec
- 6 c. à soupe de sirop d'érable
- 6 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

PRÉPARATION

1. Enlever la partie mince du râble et la couper en lanières dans le sens de la largeur, saler et poivrer. Réserver.
2. Prendre les morceaux les plus épais des râbles, les huiler légèrement, saler et poivrer, et ensuite, les faire griller sur le barbecue, environ 3 minutes de chaque côté.
3. Pendant la cuisson des râbles, faire revenir dans une poêle beurrée les lanières coupées plus tôt 1 minute. Ajouter l'ail et l'échalote, cuire 30 secondes environ et déglacer au cidre. Ajouter le sirop d'érable et la moutarde. Réduire 1 ou 2 minutes.
4. Répartir les lanières de lapin dans quatre assiettes et déposer sur celles-ci un râble de lapin grillé par assiette.

Servir avec des courgettes, des tranches d'oignon rouge et des champignons portobellos légèrement huilés, assaisonnés et grillés sur le barbecue.

DES RECETTES DE LAPIN

Le site du Syndicat des Producteurs de lapins du Québec, lapinduquebec.qc.ca, contient plusieurs recettes inspirantes!



Au barbecue, oubliez les grosses flammes. «On la fait cuire tout doucement une quinzaine de minutes. C'est comme de l'agneau: n'attendez pas que la viande soit trop cuite; elle peut être un peu rosée à l'intérieur», suggère le chef.

LA MÉTHODE DE BOB

Lors d'une de nos chroniques d'été, Bob le Chef nous a déjà préparé un lapin entier sur le grill. Il a commencé par enlever les abats laissés à l'intérieur de la carcasse par le boucher. C'est que plusieurs recettes de lapin, dont le fameux civet, utilisent le foie et les rognons du lapin.

Il a ensuite saupoudré et enduit le lapin d'une marinade d'épices sèches (paprika, sel, poivre et moutarde sèche). Puis, il a placé le lapin entier sur la grille du barbecue chauffé à feu moyen-doux. Il faut cuire le lapin de 45 à 60 minutes à couvercle fermé en le retournant pendant la cuisson. Pour savoir si le lapin est cuit, on n'a qu'à le toucher. Si la chair affiche une certaine fermeté, on le retire du feu et on laisse reposer le lapin grillé un bon quart d'heure avant de le découper. Cette période de repos permettra aux jus de mieux se répartir dans la viande.

LES ABATS

Bien que Bob le Chef ait mis de côté les abats, on peut très bien cuisiner ces der-

niers également sur le grill. Par exemple, on peut faire d'excellentes brochettes de foie de lapin. Dans certaines épiceries, vous trouverez des saucisses à griller, des terrines et des rillettes faciles à emporter dans un panier de pique-nique.

Le lapin se vend de 13 à 16 \$ le kilo, parfois 18 \$ en période de rareté. Si le prix au détail de ce produit méconnu est plus élevé que celui d'autres viandes, c'est que l'élevage du lapin est relativement coûteux. Pourtant, cela vaut le coût: une carcasse de lapin de 1,5 kg permet de nourrir de 4 à 6 personnes.

LES ATOUTS NUTRITIONNELS

La viande de lapin est riche en protéines. Les portions peuvent donc être plus petites et tout aussi rassasiantes. Le lapin est aussi riche en acides gras oméga-3 (ce qui est très rare pour une viande!) et en sélénium. La viande est pauvre en lipides et en cholestérol. Le poulet a deux fois plus de vitamine B2 que le lapin, mais il contient deux fois moins de fer.

On compare souvent le lapin au poulet, car la texture de la viande et même sa couleur sont sensiblement les mêmes pour les deux animaux. D'ailleurs, vos recettes de poulet peuvent très bien s'appliquer au lapin.