



- 1 **Lapin**  
coupé en morceaux  
1,5 kg (3 ½ lb)



- 2 **Crème à cuisson 15 %**  
500 ml (2 tasses)



- 3 **Moutarde de Dijon**  
30 ml (2 c. à soupe)



- 4 **Moutarde à l'ancienne**  
30 ml (2 c. à soupe)



- 5 **Thym haché**  
15 ml (1 c. à soupe)

**Prévoir aussi:**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché

# Plat principal

## Lapin à la moutarde

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 35 minutes • Quantité: 4 portions

PAR PORTION	
Calories	773
Protéines	80 g
Matières grasses	44 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	6 mg
Calcium	188 mg
Sodium	499 mg

**Préparation:**

- 1 Préchauffer le four à 205°C (400°F).
- 2 Dans une cocotte allant au four, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Saisir les morceaux de lapin 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3 Dans un bol, fouetter la crème avec les deux sortes de moutarde, le thym et l'oignon. Ajouter dans la cocotte. Couvrir et cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.



**Le lapin du Québec**

**Cuisiner le lapin**

Mijoté, rôti, braisé ou grillé au barbecue, le lapin se cuisine de maintes façons et se marie bien avec le vin et les fruits. Peu calorique et nutritive, cette viande de spécialité s'avère une délicieuse solution de rechange à la volaille. Dans cette recette classique de la cuisine bistro, les moutardes de Dijon et à l'ancienne mettent en valeur la finesse de la chair délicate du lapin, encore peu cuisinée de ce côté-ci de l'Atlantique.

