

Savoureux au quotidien, le patrimoine européen

# LE LAPIN

FAITES-VOUS

REMARQUER

Pour **86%** des Français

**LE LAPIN FAIT PARTIE DE  
LA TRADITION CULINAIRE FRANÇAISE\***

Nombreux sont les consommateurs qui aiment se régaler de lapin à la moutarde, de civet, de pâté de lapin, et bien d'autres recettes, en de multiples occasions, qu'elles soient exceptionnelles ou du quotidien !  
**88% des Français voient d'ailleurs dans la viande de lapin une possibilité de diversifier leur alimentation\*.**

Afin d'aider de plus en plus de Chefs à répondre à cette demande des consommateurs, le **CLIPP** est allé à la rencontre de quatre professionnels de la restauration aux profils et aux origines variés, pour parler avec eux de viande de lapin, de plats délicieux et de clients et consommateurs heureux.

Ces quatre chefs proposent dans leurs menus cet incontournable de la gastronomie française, avec une envie commune : celle de donner du plaisir, partager leur passion pour le beau et le bon à travers une cuisine de qualité où la viande de lapin a toute sa place, pour des recettes remarquables !

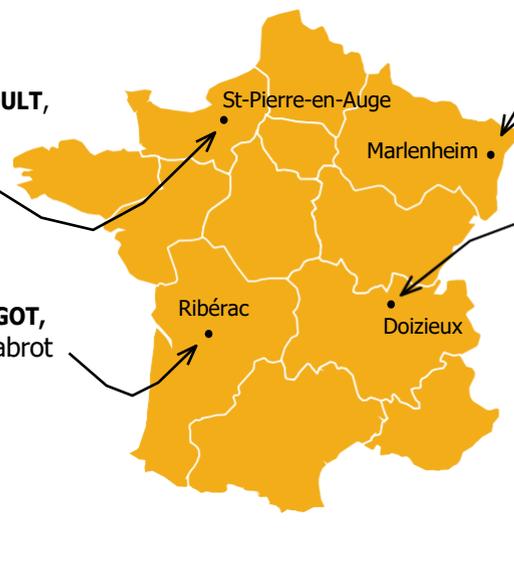
Voici donc le portrait de quelques chefs qui font vivre la gastronomie au quotidien, et qui préparent la relève.

**En Normandie,**

sur les traces d'**OLIVIER VÉROULT**, chef de cuisine au collège Jacques-Prévert à St-Pierre-en-Auge (14)

**À Ribérac,**

rencontre avec **JÉRÔME PARAGOT**, chef de son restaurant Le Chabrot et partenaire du Centre de Formation de Ribérac (24)



**À Marlenheim,**

découverte étoilée avec le chef **JOËL PHILIPPS**, chef du restaurant Le Cerf (67)

**À Doizieux,**

visite d'**ISABELLE BONNARD** dans sa ferme-auberge de La P'tite Poule Rousse (42)

Vous découvrirez notamment les déclinaisons de la terrine de lapin par le Chef Joël Philipps, ou encore la touche personnalisée du Chef Jérôme Paragot pour apporter une couleur régionale au râble de lapin farci. Le Chef Isabelle Bonnard partage avec nous la belle recette du « lapin chasseur » familiale, tandis que le Chef Olivier Véroult nous livre quelques astuces « épiciées » pour magnifier cette viande blanche.

De quoi inspirer de nouveaux chefs, nous l'espérons !



© Grégoire Desrousseaux

## **RENCONTRE AVEC ISABELLE BONNARD, PROPRIÉTAIRE DE LA FERME-AUBERGE DE LA P'TITE POULE ROUSSE À DOIZIEUX (42)**

Originaire de Normandie, Isabelle Bonnard a décidé, après 15 ans en tant qu'ingénieure dans le domaine para-agricole, de se reconverter en reprenant, avec son mari André, la ferme familiale dans la région natale de ce dernier pour y créer une activité de Ferme-Auberge.

Cette reconversion professionnelle leur permettait d'associer leurs passions : l'agriculture, la cuisine et le contact humain.

### **Quel est votre premier souvenir de plat avec du lapin ?**

Mes premiers souvenirs remontent à la maternelle. Mon père avait pour habitude de nous cuisiner le lapin chasseur avec du vin blanc sec, des petits oignons, des lardons et des petits légumes comme des carottes ou des champignons.

J'ai toujours beaucoup apprécié cette viande et ai adoré la déguster de plein de manières, à plusieurs occasions. La viande de lapin est riche de saveurs, je n'hésite pas à la proposer à la carte de mon restaurant.

### **Quel est votre plat « signature » avec la viande de lapin, qu'il soit régional ou « exotique » ?**

Je reprends la recette de mon père du fameux lapin chasseur et j'y ajoute des herbes comme le romarin, qui parfume délicatement le plat. Je le cuisine dans une cocotte en fonte, en faisant revenir les morceaux (gigot, râble, cuisses). J'y ajoute du vin blanc sec, des aromates des lardons, des oignons, du romarin et enfin la farine que je fais torrifier. Je finalise la cuisson en mettant la cocotte à four doux pour une bonne heure, sans manipulation, pour garder les morceaux bien entiers.

### **Pour vous, quel est le principal atout de la viande de lapin ?**

La viande de lapin n'est pas grasse, et certains de ses morceaux sont réputés pour être riches en acides gras Oméga 3.

Selon moi, il s'agit d'une viande au goût unique, très facilement reconnaissable.

La partie que je préfère, ce sont les cuisses, qui sont plus tendres et ont plus de goût.

Mais dans le lapin, tout est bon : j'aime beaucoup aussi les abats, le foie et les rognons. Tout est délicieux !

Et puis cette viande convoque des souvenirs d'enfance fabuleux, ou crée la surprise pour ceux qui la dégustent occasionnellement. J'en propose régulièrement et en toutes saisons !

### **Pour finir, accepteriez-vous de partager avec nous une « astuce » de préparation de la viande de lapin ?**

La ferme-auberge sert quotidiennement une soixantaine de couverts. Tous les jours je propose un plat unique à mes convives. Nous élevons des vaches laitières, des poules, des lapins, nous avons notre propre potager... Tout est produit dans notre ferme donc nous assurons une excellente qualité de viande de lapin, c'est primordial !

Dans mes plats de lapin, je rajoute toujours un peu de crème ou de beurre pour lier la sauce : cela vient de mes origines normandes, et les amateurs de lapin en sont ravis !



## RENCONTRE AVEC JÉRÔME PARAGOT,

**CHEF DE SON RESTAURANT LE CHABROT À RIBÉRAC (24)  
ET PARTENAIRE DU CENTRE DE FORMATION**

Originaire de la région parisienne, Jérôme Paragot est installé depuis 11 ans en Dordogne. Avec sa femme Aurore, ils décident alors d'ouvrir le restaurant Le Chabrot à Ribérac pour partager leur passion pour la cuisine traditionnelle et le travail des bons produits de saison.

### **Quel est votre premier souvenir de plat avec du lapin ?**

Mes premiers souvenirs avec la viande de lapin datent de mon enfance. Mon grand-père étant agriculteur, il a transmis cette tradition à ma mère qui élevait et cuisinait régulièrement du lapin.

J'ai le souvenir de tablées familiales autour de sa recette de lapin en cocotte avec une sauce moutarde, des oignons et des champignons.

### **Quel est votre plat « signature » avec la viande de lapin, qu'il soit régional ou « exotique » ?**

J'ai pour habitude de proposer du râble de lapin farci à la prune mi-cuite et à la sauge. Je me fournis régulièrement en prunes mi-cuites auprès d'un producteur local sur le marché. Pour assaisonner, j'ajoute également de la sauge. J'aime beaucoup en mettre dans mes différents plats pour apporter un côté salé. Puis, j'enroule le tout avec de la poitrine fumée et je fais cuire en cocotte à feu doux pour ne pas agresser la viande.

En accompagnement, je propose des pommes de terre persillées.

### **Pour vous, quel est le principal atout de la viande de lapin ?**

Avant tout, c'est une viande très savoureuse. J'aime beaucoup le lapin car il se marie facilement avec différentes saveurs. Ses arômes permettent notamment des mariages sucrés-salés.

De plus, la viande se travaille aisément, ce qui est agréable en cuisine. Par exemple, pour la terrine de lapin, j'effiloche le râble ou la cuisse que je travaille avec de l'estragon ou un peu de foie gras. Le tout cuit très lentement. C'est délicieux !

Pour ceux qui la découvrent, c'est une viande qui étonne par son goût et sa texture.

### **Pour finir, accepteriez-vous de partager avec nous une « astuce » de préparation de la viande de lapin ?**

Bien sûr ! Le lapin peut être mariné la veille au vin blanc, avec des aromates, du thym, des carottes et des oignons. Le lendemain, j'ajoute un peu de poivre et je cuis le tout dans une cocotte à feu doux en arrosant régulièrement pour conserver la belle texture de cette viande.



## RENCONTRE AVEC JOËL PHILIPPS,

**CHEF DU RESTAURANT LE CERF À MARLENHEIM (67)**

Originaire d'Alsace, le Chef Joël Philipps a débuté son histoire avec le restaurant « Le Cerf » – premier restaurant étoilé d'Alsace – aux côtés de Robert Husser, en 2003. Il a rejoint par la suite la brigade de Romuald Fassenet, meilleur ouvrier de France et une étoile Michelin, au sein de son restaurant du Château Mont-Joly à Sampans. En 2014, il a ouvert son propre établissement « L'Esprit Terroir » à Strasbourg, pour lequel le guide Michelin lui a décerné une étoile quelques mois plus tard. Depuis début 2017, il est à la tête du restaurant « Le Cerf », où il perpétue l'excellence de la maison étoilée en y apportant ses influences et sa touche contemporaine.

### **Quel est votre premier souvenir de plat avec du lapin ?**

J'avais 15 ans, j'étais en apprentissage dans le restaurant du village de mon enfance, le Chef travaillait la recette traditionnelle du civet de lapin. Il laissait mariner le lapin dans du vin blanc et le cuisinait très longuement dans une cocotte. J'ai appris grâce à cela que la cuisine était une question d'amour du produit, de passion du travail. Que le temps accordé à la marinade et la cuisson permettait de colorer joliment les morceaux et d'en faire une belle sauce. J'ai toujours cette recette en mémoire.

J'aime aussi cette image de cocotte de civet de lapin au centre de la table : c'est un plat de partage et de convivialité, que j'aime d'ailleurs réaliser régulièrement, pour des déjeuners d'équipe ou mes repas de famille.

### **Quel est votre plat « signature » avec la viande de lapin, qu'il soit régional ou « exotique » ?**

Sans hésitation : la terrine de lapin. Je la cuisine dans le même esprit qu'un ragoût. J'utilise surtout les cuisses pour avoir une viande encore plus moelleuse. Je la cuisine en cocotte avec un petit peu de vin blanc d'Alsace, des aromates, un jus de volaille et je laisse le tout mijoter tranquillement.

C'est une recette que je sers à la carte du restaurant en toute saison. Au printemps, je l'agrémenterai de navets. La version plus estivale est servie avec des tomates et une vinaigrette avec une touche de moutarde. À l'automne, je la cuisine avec des cèpes.

En plat principal, j'aime le râble de lapin farci et carottes nouvelles. Le mélange entre la viande de lapin, la douceur de la carotte et l'acidité de la moutarde ajoutée à la fin donne un parfait équilibre à ce plat.

### **Pour vous, quel est le principal atout de la viande de lapin ?**

La viande de lapin a un faible coût au vu de ses grandes qualités. La garantie de la traçabilité du produit est aussi importante. Pour mon restaurant, je l'achète auprès d'un petit producteur local. C'est une viande facile et agréable à travailler. On peut aisément y apporter sa touche personnelle, y mettre de l'émotion.

En fait, c'est une viande qui parle à tous les types de cuisiniers et de gourmets : il y a ceux qui l'associent spontanément aux bons repas de famille, et d'autres qui y voient un énorme potentiel de créativité, et d'association de saveurs !

### **Pour finir, accepteriez-vous de partager avec nous une « astuce » de préparation de la viande de lapin ?**

J'ai une astuce pour le lapin cuit en cocotte, notamment dans un bouillon : je le laisse refroidir dans son jus de cuisson. Il va alors finir sa cuisson en absorbant l'humidité, pour se parfumer délicieusement.

Et pour une touche régionale, je peux rajouter du raifort, typique de l'Alsace. Il va bien parfumer la chair et apporter cette subtilité, cette touche en plus, qui va relever avec audace les qualités gustatives de cette viande !



## RENCONTRE AVEC OLIVIER VÉROULT,

**CHEF DE CUISINE AU COLLÈGE**

**JACQUES-PRÉVERT À SAINT-PIERRE-EN-AUGE (14)**

Avec 40 ans d'expérience dans le domaine, Olivier Véroult a débuté dans la restauration commerciale avant rejoindre la restauration collective en milieu scolaire.

Il est actuellement Chef de la cuisine du Collège Jacques-Prévert à Saint-Pierre-en-Auge.

### **Quel est votre premier souvenir de plat avec du lapin ?**

Le lapin est un plat de mon enfance. Ma grand-mère avait des lapins d'élevage. Elle nous faisait du civet de lapin cuit dans sa cocotte. Cette recette lui permettait d'utiliser les différents morceaux du lapin entier : cuisses, râbles, le foie, les rognons...

### **Quel est votre plat « signature » avec la viande de lapin, qu'il soit régional ou « exotique » ?**

Une recette que je cuisine régulièrement et qui est toujours appréciée est la crépinette de lapin, travaillée en farce et mixée avec des épices.

Une de mes recettes qui a été récompensée par le prix « Bien manger en Normandie » en 2014 est le râble de lapin au romarin accompagné d'un émincé de poireau et d'une purée de pommes de terre et céleri.

Je propose même de l'accompagner avec des radis roses glacés au beurre et au sucre.

### **Pour vous, quel est le principal atout de la viande de lapin ?**

Tout est très bon dans le lapin ! C'est une viande goûteuse qui s'associe avec les sauces, les épices, la crème... Elle vit très bien avec toutes sortes de cuissons : marinée, à la poêle, en plats mijotés, en ragoût, à la cocotte...

L'apport nutritionnel du lapin est intéressant, c'est une viande peu grasse, riche en vitamines B.

### **Pour finir, accepteriez-vous de partager avec nous une « astuce » de préparation de la viande de lapin ?**

Pour relever les saveurs, je fais mariner la viande la veille, avec des épices, façon Tex-Mex, ou encore avec un mix gingembre / citronnelle.

Une fois marinée, je conseille la cuisson à l'étouffée, car cela rend la viande encore plus juteuse et lui donne une texture formidable !

## « MORCEAUX CHOISIS »

Lapin entier **Qualité Gourmets**  
Vitamines En sucré-salé Cuisiniers Jus  
Foie savoureux Délicat Découverte de cuisson  
Toutes cuissons Moelleuse Plats variés Créativité  
**Oméga 3 Garanties Émotion Unique**  
Peu grasse Juteuse Cuisses Qualité Toutes cuissons Râble  
**Audace** En sauce **Traçabilité**  
Terrines Unique Gigolettes Marinades Rognons  
Excellence **Reconnaissable** Tradition À la crème  
Aux épices Crêpinette Filet **Facile à travailler**  
**Convivialité**

**Autant de raisons pour les chefs d'aujourd'hui et de demain  
de faire la part belle au lapin dans leur menu !**



**CL!PP**  
Interprofession du Lapin

Le CLIPP est l'interprofession du lapin reconnue en 1999 au niveau national. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui relève de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. Sa représentativité lui confère le rôle de défense des intérêts de toute la filière dans de nombreuses instances. La concertation est une mission clé du CLIPP pour mettre en oeuvre des actions communes, conformes à l'intérêt général de la filière du lapin, contribuer à l'amélioration et à l'orientation de la production, promouvoir des méthodes permettant de garantir la qualité des produits, et satisfaire aux attentes sociétales dans le domaine de la santé et du bien-être des animaux. Des programmes d'information et de communication sont déployés pour mieux faire connaître la viande de lapin, le savoir-faire et la passion des professionnels. Plus d'informations et des recettes sur [www.lapinremarquable.fr](http://www.lapinremarquable.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgriMer. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

