

LE LAPIN

FAITES-VOUS

REMARQUER

La viande de lapin, l'atout nutrition de l'équilibre alimentaire

Comment mieux manger ? Cette question préoccupe :

83%

**DES FRANÇAIS
S'INTERROGENT SUR
LEUR ALIMENTATION**

La viande de lapin répond parfaitement à ces attentes, et les Français le savent puisque :

80%

**D'ENTRE EUX
CONSOMMENT DÉJÀ
DE LA VIANDE DE LAPIN**

Elle s'impose comme une viande unique grâce à ses multiples bénéfices. Elle s'adapte à toutes les envies, tous les profils et tous les goûts. Mais ce qui la démarque avant tout, ce sont ses **qualités nutritionnelles uniques**.

Vitamines, oligoéléments, peu de matières grasses... la viande de lapin a toutes les raisons de trouver sa place dans **une assiette saine et équilibrée !**

Autant de caractéristiques qui font de la viande de lapin une viande remarquable.

RENCONTRE AVEC NATHALIE HUTTER-LARDEAU

Nathalie HUTTER-LARDEAU
experte nutritionniste

Dans le secteur de l'agroalimentaire depuis plus de 24 ans, elle a obtenu à l'ESSEC un Diplôme d'Etudes Approfondies de Nutritionniste en sciences des aliments et un Diplôme Universitaire en Nutrition.

Elle fonde ensuite l'agence Evidence Santé spécialisée dans le conseil, la nutrition, la santé, la sécurité alimentaire et environnementale.

Convaincue par la viande de lapin, elle apporte son expertise pour la recommander dans le cadre d'une alimentation gourmande et variée.





I - LES ATOUTS NUTRITIONNELS DE LA VIANDE DE LAPIN

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

La viande de lapin est reconnue pour ses atouts nutritionnels qui font d'elle la **partenaire idéale d'une alimentation saine et équilibrée** mais également pour son goût très fin et remarquable qui ravira toutes les papilles.

Cette viande blanche disponible toute l'année est riche en protéines et en vitamines du groupe B, **elle contient également des oméga 3, du phosphore et du sélénium.**



✓ Riche en protéine

Les protéines contribuent au **maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale.**

✓ Teneur en matières grasses

Le lapin est une viande maigre. L'arrière du lapin (cuisse, filet) est moins gras que l'avant (gigolette, râble). Le filet étant le morceau le plus maigre avec 1.7g de lipides pour 100g.

✓ Apport en oméga 3

La gigolette est source d'oméga-3, un acide gras essentiel indispensable au **bon fonctionnement de notre organisme.** L'acide alphalinoléique (ALA) contribue notamment au maintien d'une cholestérolémie normale.

✓ Riche en vitamines B

Les vitamines du groupe B remplissent différentes fonctions dans notre organisme :

- La **B3** participe à la **réduction de la fatigue**
- La **B5** participe aux **performances intellectuelles**
- La **B6** contribue au **fonctionnement normal du système nerveux**
- La **B12** contribue à un **métabolisme énergétique normal**

✓ Riche en sélénium

Il contribue à **protéger les cellules contre le stress oxydatif** et **participe au fonctionnement normal du système immunitaire.**

✓ Riche en Phosphore

Le phosphore contribue au **maintien d'une ossature et d'une dentition normales.**



1. UNE VIANDE Saine ET ADAPTÉE AUX NOUVELLES ATTENTES DES CONSOMMATEURS

LES MOTS DE LA NUTRITIONNISTE

Grâce à sa composition, la viande de lapin est une viande idéale pour celles et ceux qui cherchent un bon équilibre alimentaire.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de consommer des aliments permettant de **couvrir les besoins quotidiens de notre corps**. Ce qui implique notamment d'accorder une attention particulière à la qualité des produits qui entrent dans la composition de nos repas mais également d'apporter à notre organisme les vitamines, lipides, minéraux et protéines nécessaires à son bon fonctionnement en quantité suffisante.

C'est pourquoi la viande de lapin est idéale : ses morceaux possèdent chacun des qualités nutritionnelles permettant d'entrer dans la composition de repas équilibrés, et la diversité des découpes proposées permet d'ajuster les quantités selon ses besoins.

Par ailleurs, **les consommateurs Français se soucient de plus en plus de l'origine, des conditions de production et de l'impact environnemental des aliments qu'ils consomment**, en particulier pour la viande. C'est en réponse à ces attentes, que la filière française cunicole s'engage :

- Dans une meilleure **prise en compte du bien-être animal** : avec notamment l'émergence de modes logements innovants et la mise en place d'une charte de bonnes pratiques pour accompagner les éleveurs ;

- Dans des **démarches de qualités** :

La démarche **Lapin de France** garantit une viande issue d'animaux nés, élevés, abattus et transformés en France et nourris avec une alimentation 100% végétale, minéraux et vitamines. Et la démarche **Bleu-Blanc-Cœur** vise quant à elle à améliorer les qualités nutritionnelles de notre alimentation tout en œuvrant pour une économie vertueuse en créant de la valeur pour nos agriculteurs et nos territoires.



À noter que le bilan carbone de la viande de lapin est l'un des plus faibles, car bien qu'herbivore, le lapin ne produit pas ou peu de méthane lors de la digestion des fibres, permettant ainsi un **impact environnemental maîtrisé**.

95%

DES LAPINS COMMERCIALISÉS
SONT NÉS, ÉLEVÉS, ABATTUS
ET TRANSFORMÉS EN FRANCE

Le choix de cuisiner la viande de lapin prend alors tout son sens !

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

Manger sain et équilibré, c'est **varier au maximum les aliments consommés** en quantité suffisante pour répondre aux besoins de votre organisme. Consommer mieux, c'est aussi tendre vers **une alimentation plus durable et plus respectueuse de l'environnement**.



2. LE LAPIN, IDÉAL POUR TOUS LES PROFILS

Un allié pour garder la forme

Une cuisse standard
compte

2,5 g

de lipides
pour 100 g

La viande de lapin
contient en moyenne

20 g

de protéines
pour 100g de viande

LES MOTS DE LA NUTRITIONNISTE

Le lapin est une viande maigre, ce qui en fait un aliment particulièrement intéressant dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire, par exemple, car cette teneur en protéines lui confère un effet satiétogène qui permet d'éviter les fringales entre les repas. Par ailleurs, la viande de lapin est en moyenne moins calorique que les autres viandes car sa teneur en matières grasses est en moyenne plus faible que les autres viandes.

Allié santé pour les enfants et adolescents

La croissance et le développement chez les enfants et les adolescents engendrent des besoins particuliers. En effet, cette période intense doit être soutenue par une alimentation riche en nutriments essentiels.

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

La viande de lapin apporte des **protéines de bonne qualité** car elle contient en proportions adaptées les 8 acides aminés indispensables. La viande de lapin consommée par les enfants et adolescents leur apporte l'énergie nécessaire (en moyenne plus élevée) tout en limitant les apports lipidiques, et **en assurant la couverture de leurs besoins en acides gras essentiels ainsi qu'en vitamines** du groupe B (B3, B5, B6 et B12).



Allié bien-être pour les sportifs

La viande de lapin est intéressante pour les sportifs. En fonction de l'activité physique pratiquée, l'objectif est de maintenir la masse musculaire ou bien de la développer.

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

Lors d'un effort physique intense et prolongé, les protéines se dégradent et doivent être remplacées. Le besoin en protéines chez les sportifs est donc augmenté afin de maintenir la masse musculaire, voire de l'augmenter. La viande de lapin contient d'une manière générale **deux fois plus de protéines que de lipides**. Par ailleurs, la viande de lapin est **riche en sélénium, un antioxydant intéressant pour les sportifs.**



II - LA VIANDE DE LAPIN, POUR DES RECETTES SAVOUREUSES ET REMARQUABLES

Avec ses **nombreuses déclinaisons de recettes** possibles, la viande de lapin vous fait redécouvrir **le plaisir en toute légèreté** ! Facile à cuisiner, elle réglera enfants, adolescents, sportifs, seniors, chacun y trouvera forcément son compte !

Voici deux idées recettes saines, gourmandes et savoureuses à partager en famille ou entre amis !

Buddha Bowl printanier AU LAPIN



RECETTE ÉQUILBRÉE



15 min



35 min



Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de **lapin**
- 1 patate douce (environ 300 g)
- 1 c. à café d'épices mexicaines (facultatif)
- 3 petites carottes nouvelles
- 5 petits navets nouveaux
- 2 petits fenouils nouveaux
- Houmous de fèves : 250 g de fèves cuites - 1 citron - épices moulues (coriandre et cumin) - 1 gousse d'ail - 1 petit oignon nouveau - des herbes aromatiques (thym frais - coriandre - menthe)
- 200 g de boulgour ou de quinoa cuit
- sauce asiatique (sauce soja claire, sauce pour nem...)
- huile d'olive
- sel, poivre

Le mot

DE LA NUTRITIONNISTE

Le buddha bowl est la tendance healthy du printemps ! Et pour cause, il est vraiment **très intéressant d'un point de vue nutritionnel et gustatif**.

Cette recette apporte **tous les éléments essentiels** dont le corps a besoin au quotidien.

Des protéines avec les filets de lapins, des glucides complexes avec la patate douce et le quinoa, des bonnes graisses avec l'huile d'olive mais également des fibres, des vitamines et des minéraux avec les carottes, les navets et le fenouil.

Et bien évidemment, pour **un maximum de plaisir gustatif**, on mise sur des bonnes épices, des herbes aromatiques et de la sauce asiatique afin de bien assaisonner le tout !

Un plat complet alliant santé et plaisir !

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Préchauffer le four à 200 °C.
- 2/ Éplucher la patate douce et la découper en frites. Les mélanger avec 1 c. à soupe d'huile, les épices mexicaines et une pincée de sel. Les répartir sur une plaque anti-adhérente et les enfourner pour 20 min.
- 3/ Éplucher au besoin les carottes, les émincer en tagliatelles (à l'aide d'une mandoline) ou les râper. Couper les navets et le fenouil en petits quartiers ou les râper. Faire cuire à la vapeur les carottes, les navets et le fenouil pendant 10 min ou les conserver crus.
- 4/ Mixer les fèves avec le zeste de citron râpé et un trait de jus de citron, 1 c. à café de cumin et 1 c. à café de coriandre, la gousse d'ail, les herbes aromatiques, du sel et du poivre. Ajouter de l'huile d'olive au fur et à mesure jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse.
- 5/ Détailler les filets de **lapin** en bouchées coupées en biais. Les saler puis les faire revenir à l'huile à la poêle pendant environ 5 min. Poivrer en fin de cuisson.
- 6/ Dans 2 assiettes creuses, répartir les frites de patate douce, les légumes primeurs, les céréales et les bouchées de **lapin**. Verser au centre l'houmous de fève. Servir si besoin avec un peu de sauce asiatique.

LAPIN

façon tikka massala



RECETTE SURPRENANTE



20 min



40 min



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de morceaux de **lapin** (râbles, cuisses, gigolettes)
- 1 citron
- 3 oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail
quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 petit morceau de gingembre frais (3 cm)
- 1 petit piment frais
- 2 yaourts nature
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de lait de coco
- huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 500 g de purée de tomates
- 4 c. à soupe d'amandes effilées
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à café de garam massala
sel, poivre du moulin

Le mot

DE LA NUTRITIONNISTE

Accompagné de riz, cette recette gourmande trouvera parfaitement sa place lors de repas en famille.

Ce plat est intéressant d'un point de vue nutritionnel pour plusieurs raisons.

Tout d'abord on y retrouve **un apport suffisant en protéines avec les différents morceaux de lapin** que chacun pourra choisir en fonction de ses goûts.

C'est également **un plat faible en matières grasses** du fait de l'utilisation en partie de yaourt et non uniquement de crème.

Une assiette idéale se composera donc d'une portion de lapin tikka massala pour l'apport en protéines et lipides, de riz pour l'apport en glucides et il peut également être judicieux d'ajouter une portion de légumes (carottes, haricots verts, épinards ou autres) afin d'apporter fibres, vitamines et minéraux en quantité suffisante à l'organisme.

Avec ses saveurs typiques de l'Inde, ce plat invite au voyage le temps d'un repas ! **Une recette surprenante pour épater petits et grands !**

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1/ Saisir le **lapin** dans un peu d'huile et une noix de beurre.
- 2/ Émincer les oignons et le piment, presser l'ail.
- 3/ Dans un bol, mélanger les yaourts avec la moitié des oignons, de l'ail, du gingembre et du piment. Ajouter 2 c. à soupe de jus de citron, le cumin, saler, poivrer.
- 4/ Laisser les morceaux de **lapin** mariner dans ce mélange 2h au frais.
- 5/ Faire revenir le restant d'oignons, d'ail, de gingembre et de piment dans une poêle avec de l'huile.
- 6/ Ajouter la purée de tomate et le lait de coco. Laisser mijoter 10 min puis ajouter la crème liquide et le reste du jus de citron.
- 7/ Dorer les morceaux de lapin 15 min au four (position grill) et retourner de temps en temps.
- 8/ Ajouter les morceaux dans la poêle et laisser mijoter à feux doux 5 min. Ajouter le garam massala et la coriandre ciselée.
- 9/ Servir sur du riz et parsemer le **lapin** de coriandre et d'amandes torréfiées.



Plus de recettes saines et délicieuses disponibles sur :
<https://www.lapinremarquable.fr>

* Source : Sondage Ifop pour l'Association des territoires pour des solutions solidaires - Novembre 2021
** Source : enquête IFOP 2018 pour FranceAgrimer et le Clipp, auprès d'un échantillon de 1005 Français
*** Source : Sprim 2016.



Le CLIPP, l'interprofession du lapin reconnue en 1999 au niveau national, est une association à but non lucratif qui relève de la loi du 1^{er} juillet 1901. Son rôle est de mettre en œuvre des actions communes, conformes à l'intérêt général de la filière du lapin, pour 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.



É

ec



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

