

Cuisse de lièvre

Cuisse de lièvre avec os, par paire, congelée, pièce de 600 à 900 g.
Le lièvre est le plus souvent cuisiné avec une sauce à base de vin rouge et agrémenté d'un mélange de champignons forestiers, d'un écrasé de pommes de terre ou de légumes anciens.

Toutes nos cuisses de lièvre sont proposées par paire. Comme elles sont uniquement maintenues par le bas de la colonne vertébrale, elles seront néanmoins facilement dissociables. Toutefois, même séparées en deux, on obtient des cuisses pouvant aller de 300 à 450 g, puisque présentées par paires nos offres pèsent en moyenne entre 600 et 900 g. Si l'on tient compte d'une perte de poids d'environ 15 % à la cuisson, on obtiendra alors des portions cuites avec os allant de 250 à 380 g. Or, les grammages recommandés par le GEMRCN s'avèrent être nettement inférieurs à ce poids. Concernant les adultes par exemple, catégorie de population à laquelle ces cuisses sont susceptibles d'être proposées, elles ne devraient pas excéder 200 g (en incluant les 10 % supplémentaires autorisés). Pour les personnes âgées, qui peuvent aussi apprécier de consommer du lièvre, ces portions servies avec os devront être comprises entre 130 et 150 g. En coupant en deux les plus petites cuisses pour les personnes âgées et les plus importantes pour les adultes, vous pourrez en principe atteindre un poids se rapprochant de ces recommandations. Toutefois, cette opération reste délicate à réaliser car elle nécessite de sectionner l'os, ce risque d'induire la formation au sein de votre plat de petits éclats d'os pointus pouvant se révéler dangereux, notamment pour les personnes âgées.



Question d'un acheteur

Pourquoi le gibier proposé à la vente en France provient-il principalement de l'étranger ?

Bien que nous ne manquions ni de chasseurs, ni de forêts, ni de gibiers en France, 70 % de la viande que nous consommons provient effectivement soit des pays d'Europe de l'Est, soit de beaucoup plus loin, tel que l'Amérique du Sud pour le lièvre. En cause, les nombreuses contraintes sanitaires liées à l'abattage des bêtes et un investissement coûteux pour mettre en place des installations répondant aux normes. Cela a pour conséquence d'augmenter fortement le prix de vente du gibier français.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour corser votre sauce civet, n'hésitez pas à l'assaisonner avec des épices à pain d'épices et de quelques zestes d'orange.

Thèmes & Recettes

Le Canada : Ragoût de Gaspésie à l'ancienne
Festif : Cuisse de lièvre farcie à la royale

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Fer	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	32409	111 kcal	21,6 %	/	2,7 %	0,9 %	NC	8,09	VILLETTE VIANDE SURGELES sans marque
DAVIGEL	1680823	113 kcal	21,6 %	/	3,0 %	1,1 %	NC	7,20	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	106061	114 kcal	22,0 %	/	2,0 %	NC	NC	11,00	EURO WILD Marque NC
KRILL	512004	100 kcal	21,4 %	/	1,7 %	NC	4 mg	12,60	Industriel NC Marque NC

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de viande et %	Provenance	Susceptible de contenir des projectiles de tir	Industriels Marque
BRAKE	32409	crue, avec os, présentée par paire	cuisse de lièvre 100 %	gibier sauvage, issu de la chasse	oui	VILLETTE VIANDE SURGELES sans marque
DAVIGEL	1680823	crue, avec os, présentée par paire	cuisse de lièvre 100 %	gibier sauvage, issu de la chasse	oui	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	106061	crue, avec os, présentée par paire	cuisse de lièvre 100 %	gibier sauvage, issu de la chasse	NC	EURO WILD Marque NC
KRILL	512004	crue, avec os, présentée par paire	cuisse de lièvre 100 %	gibier sauvage, issu de la chasse	NC	Industriel NC Marque NC

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	32409	UE et non UE	UE et non UE	36 mois	congelée, 760/840 g (poids d'une paire), carton 7,5 kg, +/- 9 paires par carton	VILLETTE VIANDE SURGELES sans marque
DAVIGEL	1680823	Amérique du Sud	Argentine	24 mois	congelée, 780/880 g (poids d'une paire), carton 5 kg, 5 à 6 sachets, 10 à 12 paires par carton	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	106061	Amérique du Sud	Amérique du Sud	24 mois	congelée, 600/700 g (poids d'une paire), carton 5 kg, 5 sachets, nombre de paires de cuisses NC	EURO WILD Marque NC
KRILL	512004	Amérique du Sud	NC	24 mois	congelée, 600/900 g (poids d'une paire), carton 5 kg, nombre de paires de cuisses NC	Industriel NC Marque NC

D'un point de vue nutritionnel, avec des teneurs en lipides comprises entre 1,7 à 3,0 %, on constate que la viande de lièvre est peu grasse. Comparée par exemple à de la viande de lapin, dont la teneur est d'environ 11,6 %, elle en possède 4 à 7 fois moins. Cette constatation n'a rien de surprenant, puisque les lièvres mis en œuvre au sein de notre sélection sont tous issus du milieu sauvage. Ils ont donc une activité physique importante et une alimentation bien différente de celle des lapins d'élevage. L'autre atout de la viande de lièvre réside dans sa teneur en fer : 1,8 mg pour 100 g*. Cela représente par exemple 1/5 des ANC conseillés pour la journée pour un homme adulte.

* Donnée table de composition nutritionnelle cical

