

Cuisse de lapin

Cuisse de lapin, surgelée ou congelée, pièce de 170 à 260 g.

La cuisse de lapin est traditionnellement accompagnée d'une sauce type vin blanc ou chasseur. Elle peut aussi être proposée rôtie à la moutarde.



Bien que sa morphologie ne soit pas représentative de l'image que l'on se fait d'une volaille, le lapin, au niveau de la classification alimentaire, est très souvent placé dans la même famille que le poulet, la pintade ou encore le canard. Nutritionnellement, on considère que le lapin possède une viande « maigre », c'est-à-dire peu grasse. En effet, un lapin entier prêt à cuire contient entre 9 et 10 % de lipides³, tandis que ce taux est en moyenne deux fois moins élevé dans la cuisse (entre 3 et 6 %). De plus, avec des teneurs avoisinants les 20 %, cette viande est bien pourvue en protéines. Comme on peut le constater, le calibre des cuisses proposées au sein de nos offres est relativement variable (170 à 260 g), ce qui ne va pas faciliter le respect des grammages recommandés par le GEMRCN (ces derniers étant les mêmes que ceux communiqués pour

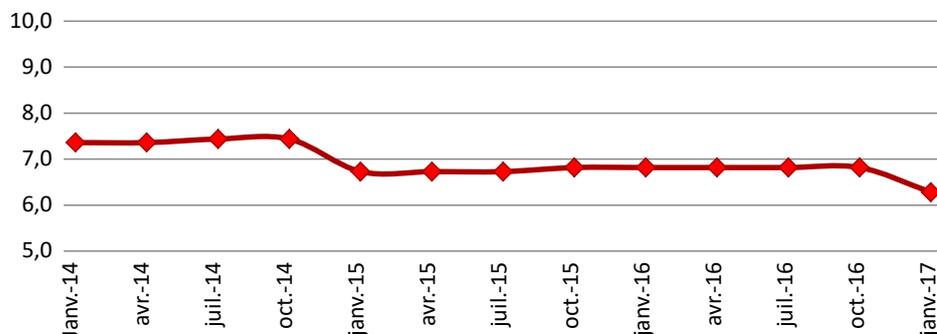
la pintade). Sachez déjà qu'en tenant compte d'une perte à la cuisson d'environ 20 %, vous obtiendrez des portions nettes à consommer dans l'assiette de 136 à 208 g (os inclus). Ainsi, les cuisses crues dont le grammage est compris entre 170 et 190 g conviennent aux élémentaires, au déjeuner des personnes âgées en institution, aux adolescents et aux adultes. Pour ces deux dernières catégories, vous pouvez également utiliser des cuisses allant jusqu'à 240 g. Concernant les maternelles et le dîner des personnes âgées en institution, si le partage en deux d'une cuisse de lapin de 260 g permet en théorie de réaliser des portions d'environ 100 g, difficile toutefois d'obtenir deux morceaux égaux lorsque l'on pratique une découpe au niveau de la jointure.

³ Table de composition nutritionnelle Ciquial 2016

Le saviez-vous ?

La cuniculture, qui est le terme pour désigner les techniques d'élevage du lapin, a débuté en France à la fin du 12^{ème} siècle sous le règne de Philippe-Auguste, dans des espaces clôturés appelés « garennes » (lieux qui correspondaient autrefois aux réserves de gibier d'un seigneur). Il faudra ensuite attendre 1970 pour voir les 1^{ers} élevages semi-industriels se développer.

Evolution de l'indice tarifaire 2014-2017



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour changer un peu, servez vos cuisses de lapin avec une compotée de chou rouge aux raisins secs.

Thèmes & Recettes

Les Hauts de France : Potjevleesch
La forêt : Lapin aux girolles

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	37545	140 kcal	21,0 %	0,5 %	6,0 %	2,3 %	0,16 g	3,50	BRETAGNE LAPINS SURGELES NC
DAVIGEL	1681636	133 kcal	22,0 %	/	5,0 %	2,2 %	0,17 g	4,40	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111266	113 kcal	21,0 %	0,5 %	3,0 %	0,9 %	0,14 g	7,00	SAS ACLV NC
KRILL	554039	152 kcal	19,8 %	< 0,1 %	9,3 %	2,3 %	0,16 g	2,13	NC
PASSION FROID	25949	113 kcal	21,0 %	0,5 %	3,0 %	0,9 %	0,14 g	7,00	SAS LOEUL ET PIriot NC
RELAIS D'OR	935380	136 kcal	20,0 %	0,5 %	6,0 %	2,0 %	NC	3,33	DAMIEN DE JONG NC
TRANSGOURMET	483917	120 kcal	21,0 %	0,1 %	4,0 %	3,0 %	NC	5,25	NC

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de viande et %	durée d'élevage minimale	Mise en œuvre	Industriels Marque
BRAKE	37545	crue	cuisse de lapin 100 %	65 jours	avec ou sans décongélation, dorer en sauteuse, ajouter la suite culinaire, poursuivre la cuisson	BRETAGNE LAPINS SURGELES NC
DAVIGEL	1681636	crue, sciée, avec partie dos (25% maximum du poids de la cuisse)	cuisse de lapin 100 %	NC	avec décongélation, cuisiner comme un produit frais	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111266	crue	cuisse de lapin 100 %	NC	NC	SAS ACLV NC
KRILL	554039	crue, déjointée	cuisse de lapin 100 %	65 jours	à cuisiner selon votre convenance	NC
PASSION FROID	25949	crue	cuisse de lapin 100 %	60 jours	sans décongélation, four chaleur sèche 220/280 °C, finition en suite culinaire au four mixte 150/175 °C	SAS LOEUL ET PIRIOT NC
RELAIS D'OR	935380	crue, coupée avec partie de l'os du bassin	cuisse de lapin 100 %	NC	avec décongélation, cuisson à la cocotte	DAMIEN DE JONG NC
TRANSGOURMET	483917	crue	cuisse de lapin 100 %	70 jours (+/-)	four 200 °C 30 à 40 min, arroser du jus de cuisson, finition au four 180 °C 8 à 10 min	NC

	Référence	Origine de la matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	37545	né, élevé et abattu en France (Bretagne)	France (Bretagne)	24 mois	congelé, vrac, pièce de 180/240 g, carton 5 kg	BRETAGNE LAPINS SURGELES NC
DAVIGEL	1681636	Chine	Chine	24 mois	surgelé, IQF, pièce de 175 à 225 g, carton de 5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111266	né, élevé et abattu en France	France	24 mois	congelé, vrac, poids d'un pièce NC, carton 5 kg	SAS ACLV NC
KRILL	554039	France	France	18 mois	surgelé, en vrac, pièce de 180 à 260 g, carton de 5 kg	NC
PASSION FROID	25949	France	France	24 mois	congelé, layer packed, pièce de 170 à 260 g, carton de 5 kg	SAS LOEUL ET PIRIOT NC
RELAIS D'OR	935380	Chine	Chine	24 mois	congelé, pièce de 175 à 225 g, carton de 5 kg	DAMIEN DE JONG NC
TRANSGOURMET	483917	Chine	Chine	24 à 36 mois	surgelé, IQF, pièce de 175 à 225 g, carton de 5 kg	NC

Un des critères pouvant guider votre choix pourrait être l'âge d'abattage du lapin permettant de nous indiquer son mode d'élevage. En effet, pour les lapins dit « standard » celui-ci est en moyenne de 70 jours, contre 91 jours pour un lapin possédant un label rouge, et 100 jours pour ceux issus de l'élevage biologique. Or, par rapport aux offres pour lesquelles l'information nous a été communiquée, on remarque que cet âge d'abattage

est compris entre 60 et 70 jours, et il est fort probable que ce soit le cas pour le reste de la sélection. Autre critère important, la provenance. Dans ce cas, on constate que pour quatre offres il s'agit de viande de lapin français, alors que pour les trois restantes, les lapins ont été élevés en Chine. C'est sans doute ce dernier point qui risque d'orienter votre choix vers une offre plutôt qu'une autre.

