

## LE LAPIN

- Avant de lapin + épaule (pattes antérieures): poêlées, grillées, braisées, en daube.
  - ✓ Epaule: poêlée, grillée, braisée, en daube.
- Râble: en roulade, rôti, grillé.
  - ✓ Filets: poêlés, grillés.
  - ✓ Médaillons: poêlés, en grillade, braisés, en daube.
- Pattes postérieures (cuisses): grillées, braisées, en daube, rôties.



## DÉCOUPAGE DU LAPIN



- 1 Retirez les viscères: détachez le cœur, le foie et les rognons. Incisez les pattes avant à hauteur des aisselles, écartez les pattes et tranchez l'articulation. Vous avez découpé les 2 épaules.



- 4 Détachez les cuisses d'un coup sec au-dessus des os du bassin. Tranchez le râble au niveau des vertèbres lombaires et des cuisses, entre le sacrum et la vertèbre sacrée.



**2** Ouvrez la poitrine de l'abdomen au cou avec des ciseaux.



**3** Détachez le cou du râble.



**5** Séparez les cuisses.



**6** Vous pouvez également laisser l'avant entier. Au point 1, ne coupez pas les pattes antérieures. Passez aux points 2 et 3 et coupez le quartier avant en deux.