

## SAUTÉ DE LAPIN AUX GIROLLES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

### PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min.  
Temps de cuisson : 40 min.

### INGRÉDIENTS

*pour 4 personnes*

- 1 lapin
- 250 gr. de lardons fumés
- 600 gr. de girolles
- 10 cl. de vin blanc sec
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe de farine
- huile d'olive, sel, poivre,
- un cube bouillon de volaille
- quelques brins de ciboulette

# Les recettes et les vins de Bordeaux



“A déguster avec un Bordeaux Rouge 2015, l'envolée de Lionne que l'on savoure avec plaisir pour accompagner ce lapin aux giroles de saison !”



## L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“Voici une recette légère et goûteuse, facile à préparer, aux saveurs d'automne.

Le lapin est un monogastrique qui ne transforme pas les graisses de son alimentation ; de ce fait, par son alimentation uniquement végétale, il ne contient que 10% de lipides dont la moitié est des acides gras insaturés, (acide linoléique, oméga 3 et acide linoléique, oméga 6). Ainsi, la viande de lapin se caractérise par des apports énergétiques très modérés (environ 170cal/100g).

D'autre part, elle apporte des quantités très appréciables de vitamines du groupe B (B6, B12, et PP). En revanche comparée aux autres viandes, elle est relativement pauvre en fer.

Nous l'avons accompagné de champignons : les Giroles. Ils contiennent 80 à 90% d'eau en moyenne, mais également des nutriments essentiels et des fibres alimentaires.

Ces champignons se composent aussi de 5% de protéines, c'est un des légumes les plus riches en acides aminés. Ils apportent des minéraux comme le cuivre (formation de l'hémoglobine), le sélénium (au pouvoir anti-oxydant) et du potassium (protection contre l'hypertension artérielle et restauration de l'équilibre acido-basique). A noter la richesse en vitamines D, si importante pour la santé de notre squelette et de nos dents.

Bon appétit avec ce plat savoureux, si riche en micronutriments.”

## RÉALISATION

**1** Peler et hacher finement l'ail et les échalotes. Faire revenir les morceaux de lapin dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, laisser bien dorer de chaque côté. Ajouter le vin blanc, puis le bouillon de volaille, le bouquet garni, les lardons, les échalotes et l'ail. Laisser cuire à couvert pendant 30 min.

**2** Faire blanchir les giroles 2 min. et les passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

**3** Après les 30 min. de cuisson du lapin, plonger dans la cocotte les giroles et laisser 10 à 15 min. de plus, rectifier l'assaisonnement, sel, poivre.

**4** Servir chaud dans un grand plat, agrémenté de quelques brins de ciboulette ciselée et éventuellement accompagné de riz complet pour les gourmands !

## L'ENVOLÉE DE LIONNE 2015

Des vendanges de nuit pour récolter une vendange à bonne température.

**ROBE** Rouge rubis aux teintes pourpres.

**NEZ** Un joli mélange de fruits rouges et noirs mûrs, des notes de fraise des bois, myrtille et violette avec une finale de poivre noir.

**BOUCHE** L'équilibre est parfait, la finale est agréable et plaisante.

## CONTACT

chateaudelionne@orange.fr  
www.chateaudelionne.com

