

# LE LAPIN

FAITES-VOUS **REMARQUER**

## AVEC LE LAPIN, UNE ENVIE ? ZÉRO GACHIS !

Aujourd'hui plus que jamais, on redouble de créativité et de petites astuces pour ne rien gaspiller en cuisine. **L'antigaspi, c'est la bonne idée pour manger mieux** de façon plus économique et responsable.

### RIEN NE SE PERD... TOUT SE TRANSFORME

Un repas original écoresponsable ? Avec le lapin, c'est un grand oui ! Facile à utiliser dans de multiples petites recettes, les restes de la viande de lapin sauront séduire par leur chair tendre et savoureuse : **un super moyen de renouveler son repas tout en variant les plaisirs.**

C'est aussi l'occasion d'éviter la routine et de faire d'une pierre deux coups en s'essayant à de nouvelles recettes. Avec la viande de lapin, on laisse place à sa créativité sans se la jouer compliqué. L'une des recettes les plus simples à twister ? Le sandwich ! en quelques minutes, hop, c'est prêt ! Cette **recette de sandwich au lapin avocat et concombre en format XXL** est simple à réaliser mais savoureusement sophistiquée, parfaitement relevée par une sauce à la moutarde et citronnée.

**Un big green sandwich à la viande de lapin**, c'est le repas qui a tout bon : **sain, rapide, pratique et antigaspi**, il change des habitudes, et pour le mieux !

### BIG GREEN SANDWICH DE LAPIN



Pour 4 personnes  
Temps de préparation :  
15 mn

#### Ingrédients :

- 300 g de restes de viande de lapin cuite et émincée
- 100 g de fromage blanc
- 1/2 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café de moutarde
- 1 citron
- 1 avocat
- 1/2 de concombre
- 8 tranches de pain de campagne
- Sel et poivre

1. Mélangez le fromage blanc avec le curry, la moutarde, le jus de la moitié du citron, du sel et du poivre.
2. Prélevez 1 c. à soupe de ce mélange et mélangez avec la chair de l'avocat et le jus du demi-citron restant. Écrasez à la fourchette ou mixez pour avoir une consistance crémeuse.
3. Mélangez le reste de la préparation au fromage blanc avec la chair de lapin. Coupez le demi-concombre en rondelles.
4. Tartinez la préparation à l'avocat sur la moitié des tranches de pain, répartissez par-dessus la viande et les rondelles de concombre, fermez les sandwiches avec le pain restant et dégustez.

#### PETIT PLUS :

Pour un sandwich encore plus vert, ajoutez une poignée de pousses d'épinard dans la garniture.

### À PROPOS DE LA CAMPAGNE EUROPÉENNE

Cette campagne cofinancée par l'Union Européenne a pour objectif de mieux faire connaître les mérites de la filière lapin et ses spécificités (production européenne, sécurité alimentaire, traçabilité, authenticité, bien-être des animaux, ...). Le patrimoine gastronomique européen étant remarquable par le choix et la qualité de ses produits et la richesse de ses recettes, il unit dans sa diversité les cuisines locales, régionales et nationales. La viande de lapin, consommée depuis des temps anciens, est inscrite dans nos traditions culinaires mais joue aussi la carte du renouveau et de la modernité. Avec le lapin, faites-vous remarquer !  
**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [lelapinfaitesvousremarquer.fr](http://lelapinfaitesvousremarquer.fr)**

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



#### Contacts presse

helena.l@tmarkoagency.com - 01 44 90 83 40  
(Agence Thomas Marko & Associés pour New Venise)