

# Gigolettes de lapin au thym & fondue de chou chinois

Préparation : 25 min  
Cuisson : 50 min  
Haut : mini 25 min puis maxi  
Bas : maxi  
Inversion : 25 min  
Attente : 5 min

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la grande cocotte\*

- 12 gigolettes de lapin
- 1 chou chinois
- 450 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 80 g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cube de bouillon de légumes
- 5 cuillères à soupe d'eau (35 g)

### Marinade pour gigolettes de lapin :

- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 1/2 cuillère à café de fécule de maïs
- Poivre du moulin 5 saveurs

### \* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en diminuant les ingrédients d'un tiers.  
Cuisson : 40 min.



Recette adaptable  
au Vitalité 4000  
voir sommaire

## Préparation :

- 1 Mélangez les éléments de la marinade et badigeonnez les gigolettes de lapin. Laissez mariner le temps de la préparation.
- 2 Émincez le chou chinois, l'oignon puis déposez-les dans le fond de la cocotte. Ajoutez les pommes de terre taillées en cubes, le bouillon émietté, les raisins secs, l'eau, le curry et mélangez l'ensemble.
- 3 Déposez les gigolettes sur les légumes, fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 5 min avant d'ouvrir.

**Note du chef :** vous pouvez faire mariner la viande la veille pour le lendemain et la sortir du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson. Cette cuisson qui associe vapeur et dorage à moins de 100°C rend la chair du lapin très tendre et met en valeur la saveur délicate du lapin.

## Atouts nutrition :

Protéines [page 72](#)

Fibres [page 71](#)

Calcium [page 70](#)

Antioxydants [page 70](#)

Vitamine B9 [page 73](#)



*Le lapin est une viande blanche, pauvre en matières grasses et riche en protéines. Le chou chinois présente pour sa part l'avantage d'être plus digeste que les autres choux.*

|           | Pour 1 part            | % des AQR |
|-----------|------------------------|-----------|
| Energie   | 1529,3 kJ / 365,1 kcal | 18,2 %    |
| Protéines | 33,8 g                 | 67,6 %    |
| Lipides   | 15,6 g                 | 22,3 %    |
| Glucides  | 20,6 g                 | 7,9 %     |

Apport Quotidien de Référence (AQR)  
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal