

Tutto quello che
(forse) non sai
sulla carne di coniglio

Ricette e Curiosità



Gentile Cliente,

sono ormai **15 anni** che produciamo **conigli e polli** per la vendita diretta e, spesso, ci è capitato di incontrare delle difficoltà da parte del consumatore a scegliere la carne di coniglio.

Pur rispettando pienamente la decisione di coloro che, per svariati motivi hanno deciso di non consumare questo tipo di carne, ci è sembrato opportuno segnalare alcuni dati interessanti per i quali abbiamo scelto a suo tempo di investire su questo tipo di allevamento.

Informazioni che forse molti consumatori non conoscono e che vanno alla ricerca di **prodotti sempre più salutari** e ottenuti con un **minor impatto ambientale**.



Perché il coniglio?

1 Perché è molto più digeribile di altre carni.

Alcuni tempi di digeribilità: coniglio 2 h, pollo 2,5 h, vitello 3 h, maiale e uova sode 5 h.

2 Perché il potere nutritivo della sua carne è notevole: 21,5 gr. di proteine su 100 gr. di prodotto.

3 Perché il suo contenuto in acidi grassi e colesterolo è molto basso: 30/35 mg. per 100 di prodotto contro 70 mg. per la carne di vitello e 125 mg. per la carne di maiale.

4 Perché la sua carne ha un contenuto d'acqua pari a circa 60% (mentre altre carni superano il 70%) con maggior resa nella cottura e in definitiva una convenienza economica.

5 Perché il coniglio è l'animale da allevamento che di gran lunga è meno in competizione con l'uomo per l'alimentazione rispetto ad altri allevati. Infatti richiede, per la sua alimentazione, una percentuale molto inferiore di cereali, di leguminose ed altri prodotti utili anche all'uomo (es: mais, soia, ecc...).

6 Perché è un allevamento che ha un minore impatto ambientale. Nel nostro caso, in particolare, la sua alimentazione è basata prevalentemente con prodotti come fieno, segala, avena, foraggi vari (che sono spesso anche le uniche risorse agricole in terreni che non consentono altre culture come le zone collinari) e che possono così trovare un ottimo impiego. Colture che non richiedono l'uso di diserbanti e concimi chimici.

Come cucinare il coniglio?

Ci sono tante ricette con cui cucinare il coniglio (es. coniglio alla ligure, coniglio alla cacciatora, coniglio in umido, coniglio in agrodolce, ecc...). Di seguito ve ne proponiamo alcune che si adattano alle varie lavorazioni che facciamo sui nostri conigli.

Coniglio a pezzi

Il peso del coniglio a pezzi è di 1,8 – 2,2 kg

Coniglio in casseruola

Fate rosolare il coniglio in un tegame con un po' di olio, unite gusti a piacimento (timo, aglio, lauro, alloro, rosmarino).

Quando la carne sarà ben colorita, sfumate con del vino bianco.

Salate, coperchiate e proseguite la cottura per un ora a fuoco lento.

A fine cottura impiattate e irrorate con fondo di cottura.

Coniglio a pezzi

Il peso del coniglio a pezzi è di 1,8 – 2,2 kg

Coniglio in salmì

Lavate ed asciugate il coniglio, riunitelo in una ciotola con del pepe, dei chiodi di garofano (4-5), due carote tagliate a rondelle, una cipolla sbucciata e tagliata a spicchietti ed un sedano ridotto a fettine.

Versate del vino rosso, unite con due foglie di alloro spezzettate, mescolate e coprite la ciotola lasciandola marinare per una notte in frigo.

Il giorno dopo scolate il coniglio, asciugatelo, sciogliete 50 gr di burro in una casseruola e fatelo rosolare.

Salate e versate la marinata dopo averla filtrata e proseguite la cottura a pentola coperta e a fiamma bassa per un paio di ore.

Parte posteriore

Con lombata il peso è di 1 kg circa

Solo le cosce peso 600/700 g

La parte posteriore può essere utilizzata per fare il tonno di coniglio, cucinata come coniglio lessato o con qualsiasi ricetta che si utilizza per il coniglio a pezzi.

Noi vi proponiamo il coniglio al forno; ungere il coniglio con un po' d'olio, disporlo in una teglia aggiungendo uno spicchio d'aglio, del rosmarino, del timo e infine salare. Infornare, in forno preriscaldato, a 180° per 1h e 30, bagnando a metà cottura con vino bianco o con un bicchiere d'acqua.

Servire con patate al forno.

Rolata e rolate piccole

Il peso parte da 150 g per le rolate più piccole, fino a 1,3 kg.

Gli ingredienti sono :

- Carne di coniglio disossata
- Prosciutto cotto senza glutine e lattosio
- Rosmarino
- Sale

La rolata si cucina come un arrosto o uno stufato. Ottima calda, o fredda come antipasto.

Rosolare la rolata in una pentola con fondo spesso con un po' d'olio e gusti a piacere (timo, lauro, alloro, aglio, cipolla) o (un trito di sedano, carota, cipolla, capperi).

Quando la rolata sarà ben colorita, sfumare con del vino bianco. Salare, coprire e proseguire la cottura da 30 minuti (150 g) a 1h e 20 (1,3 kg) in base al peso della rolata.

Coscette

Spallette anteriori e stinchi.

Qualsiasi ricetta del coniglio a pezzi può essere utilizzata per cucinare le spallette.

Coniglio all'alloro

Fate rosolare in un tegame le coscette con 3 cucchiai d'olio e 2 noci di burro unendo 2 spicchi d'aglio schiacciati, un poco di timo e di rosmarino.

Quando la carne sarà ben colorita eliminate l'aglio, aggiungete una cipolla tritata finemente e alcune foglie d'alloro. Salate e proseguite la cottura per circa 1h a fuoco lento bagnando con del vino bianco. Servite nel recipiente di cottura.

Coniglio disossato

Coniglio intero disossato peso 1 – 1,2 kg

Si utilizza per fare tonno di coniglio e rolate farcite a piacimento (frittate, verdure, ecc...) noi vi proponiamo ;

Coniglio ripieno

Tritate uno spicchio d'aglio e uno scalogno. Tagliate 250 g di prosciutto cotto a dadini. Mondate 300 g di funghi champignon e tagliateli a pezzettini.

Scaldate in una padella 30 g di burro, fatevi rosolare il trito d'aglio e lo scalogno, unite il prosciutto e i funghi, salate, pepate e fate cuocere per 15 minuti. Al termine passate tutto nel mixer.

Mondate gli asparagi, lessateli, scolateli al dente e tagliate a tocchetti la parte commestibile.

Uniteli al composto di prosciutto e funghi e inserite il tutto all'interno del coniglio, dopo che ne avete salato e pepato le pareti. Infine arrotolate e con dello spago da cucina legate il coniglio senza stringere troppo poiché il ripieno aumenta di volume durante la cottura.

Avvolgete 100 g di pasta fillo surgelata attorno al coniglio.

Spennellate di olio e burro e trasferite il coniglio in una teglia.

Cuocete nel forno preriscaldato a 180° C per circa un'ora, bagnando di tanto in tanto con del vino bianco.

Al termine tagliatelo a fette e irrorate con il sugo di cottura.

Spezzatino di coscia

Coscia posteriore disossata tagliata a dadini

Spezzatino ai peperoni

Affettate finemente una cipolla, fatela rosolare con uno spicchio d'aglio in 4 cucchiai di olio, poi unite i bocconcini di carne leggermente infarinati. Fate insaporire la carne a fuoco medio mescolando, sfumate con vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete aromi a piacimento (rosmarino, alloro, salvia, ecc..), aggiustate di sale e pepe e unite 1 bicchiere d'acqua. Dopo circa 10 minuti di cottura unite i peperoni lavati, asciugati e tagliati a pezzetti e cuocete a fuoco basso per circa 30 minuti. Servite lo spezzatino ben caldo accompagnato da patate e piselli.

Fettine di filetto

Lombata disossata gr. 80/100 cad.

Il filetto aperto a fettine può essere cucinato ai ferri, impanato, al burro, al vapore.

Fettine con formaggio

Passate le fettine di filetto nella farina. Cuocete in una padella 20 gr. di burro e 2 cucchiai di olio. Rosolate la carne nei grassi ben caldi, facendo prendere colore alle fettine su entrambi i lati. Bagnate la carne con un bicchiere di vino bianco. Adagiate sopra alle fettine del formaggio a piacimento, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 2 minuti, il tempo necessario per far sciogliere il formaggio. Rigirate le fettine nella densa salsina formatasi e servite calde.

Filetto a dadini

Tagliate le fettine di filetto a dadini, passateli nel pangrattato, soffriggete in padella con un po' d'olio per qualche minuto. Salate e servite con contorno a piacimento.

Fegatini

Fegato alla veneziana

Soffrigete in un padella con olio e burro 2 cipolle bianche affettate per 5 minuti a fuoco dolce, poi aggiungete della salvia tritata e dell'aceto di vino bianco, proseguite la cottura per altri 5 minuti, fin quando le cipolle non saranno appassite.

Intanto tagliate a striscioline il fegato e adagiatelo insieme alle cipolle, cuocete a fuoco alto per 5 minuti avendo cura di girarle a metà cottura. Quando il fegato alla veneziana sarà pronto trasferite in un piatto da portata, salate e servite.

Crostini alla toscana

Tagliate a striscioline i fegati. Prendete un padella capiente antiaderente, e mettete a soffriggere dolcemente 2 cipolle bianche tagliate finemente con burro. Quando sarà appassita unite i fegati e salate. Fate rosolare per qualche minuto, sfumate con vino bianco, unite un po' d'acqua abbassando la fiamma, coprite e lasciate cuocere a fiamma dolce, finchè i fegatini risulteranno ben morbidi. A metà cottura unite 2 cucchiari di capperi, un'acciuga, un pò di conserva di pomodoro e un pò d'aceto. A fine cottura tritate grossolanamente e servite su crostini di pane abbrustoliti.

Scaloppine

Le scaloppine sono bistecchine ricavate dalla coscia disossata.

Possono essere cucinate al vino bianco, alla pizzaiola, al marsala. Noi vi proponiamo:

Scaloppine al limone

Adagiate le fettine infarinate in una padella con dell'olio caldo e lasciatele dorare su entrambi i lati, sfumate con del succo di limone e grattugiate della scorza attendendo che la salsa si addensi, salate, pepate e lasciate cuocere per qualche minuto. Guarnite il piatto con qualche fettina sottile di limone.

Bistecche con osso

Lombata tagliata a fette con osso.

Alla pizzaiola

Far dorare in una padella uno spicchio d'aglio in un filo d'olio. Unite della passata di pomodoro, dell'origano, del prezzemolo tritato finemente, salate e pepate (con pepe nero). Proseguire la cottura a fuoco lento finchè la passata si sarà addensata, aggiungete le fettine di carne, ricoprite con il sugo per una cottura più uniforme, copritele e lasciate cuocere per 5/6 minuti per parte. Servite irrorando con sugo di cottura.

Tritata di coscia

Coscia di coniglio macinata da cui si possono ricavare polpette, hamburger, ragù.

Polpette

Unite alla carne tritata un uovo, del prezzemolo tritato finemente, una manciata di parmigiano grattugiato, salate e pepate. Amalgamate il tutto e formate con le mani delle palline di carne, passatele nel pangrattato.

Intanto in una padella antiaderente scaldate dell'olio, adagiate le polpette facendole dorare su tutti i lati, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco lento per qualche minuto.



Ragù di coniglio

Ragù già pronto, solo da scaldare, senza conservati.
Vasetto da 190 gr.

Tonno di coniglio

Da consumarsi freddo come antipasto servito con verdure o come secondo.
Vasetto da 230 gr.

Coniglio alle olive

Da consumarsi caldo come secondo.
Vasetto da 240 gr.

Paté di fegato di coniglio

Vasetto da 210 gr.

AIMONE GIORGIO Azienda Agricola
Via Falconet 16/B - FROSSASCO (TO)
Tel.333 6854500 | 0121 353225
email. az.ag.aimone@tiscali.it

ORARIO SPACCIO AZIENDALE:
dal GIOVEDI' al SABATO
dalle 8.30 alle 12.30
e dalle 15.30 alle 19.00

www.aimonegiorgio.it

