

Salade de lapin

au zeste d'agrumes

🕒 Temps de préparation : 25 mn

🕒 Temps de cuisson : 15 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

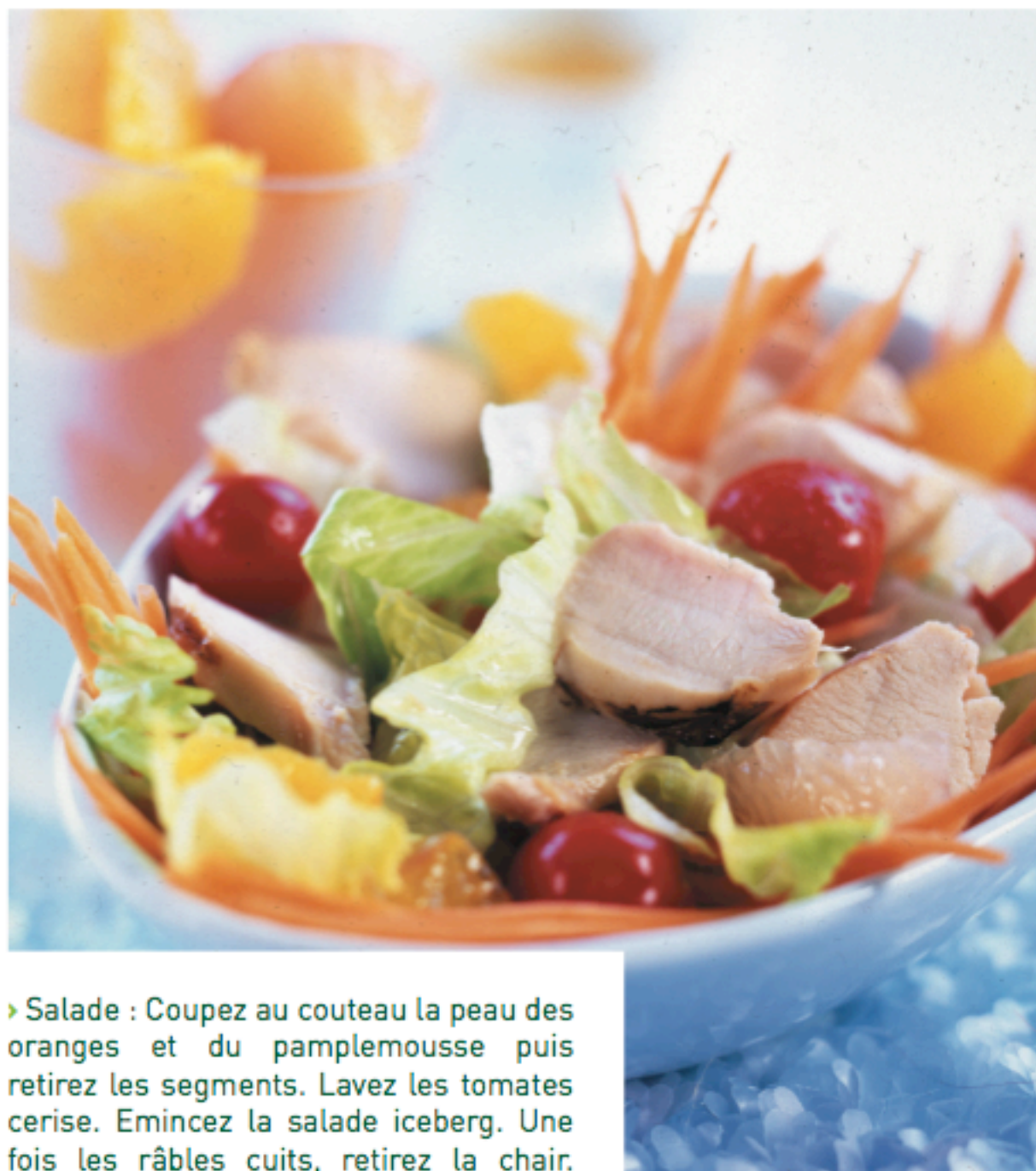
- 5 morceaux de râble de lapin tranchés fin (ou un reste de lapin rôti)
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 C.à café de moutarde
- 1 salade iceberg/100 g
- 100 g de carottes râpées
- 1 barquette de tomates cerise
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION :

› **Marinade :** râpez le zeste d'une orange et d'un pamplemousse. Pressez la moitié de l'orange et un peu du pamplemousse, pour donner une pointe d'acidité. Mélangez le jus obtenu avec les zestes et une cuillère à café de moutarde. Salez et poivrez.

› **Cuisson au four :** disposez les morceaux de râble dans un plat adapté pour le four, puis badigeonnez les de marinade. Enfouissez 15 mn au four à 180°C (thermostat 6).

› **Cuisson au barbecue :** badigeonnez de marinade les morceaux de râble puis disposez les sur le barbecue. Faites cuire 15 à 20 mn et badigeonnez de marinade chaque fois que vous retournez les râbles.



› **Salade :** Coupez au couteau la peau des oranges et du pamplemousse puis retirez les segments. Lavez les tomates cerise. Emincez la salade iceberg. Une fois les râbles cuits, retirez la chair. Mélangez dans un saladier le lapin, les carottes râpées, la salade, les tomates cerise et les segments d'agrumes. Réalisez une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus d'orange et la dressez sur la salade ou à côté.

346
Kcal/pers.

