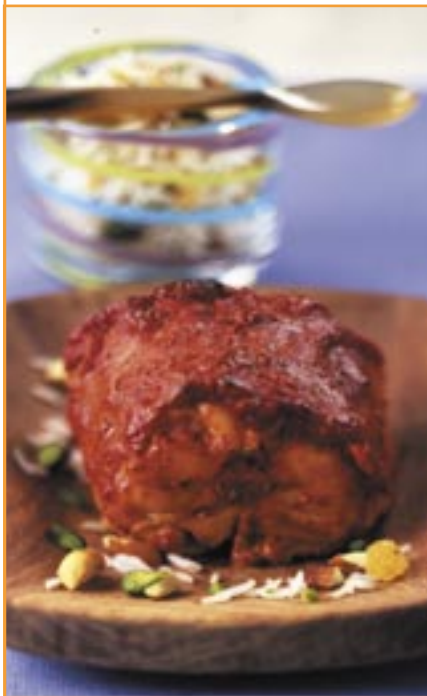


Râbles de lapin marinés façon tandoori

pour 4 personnes

- 4 demi-râbles de lapin
- 15 cl de crème liquide
- 1 yaourt entier
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à café d'épice tandoori
- 150 g de riz basmati ou thaï
- 100 g de mélange de fruits secs



Servir: Servir chaud avec le riz composé

■ Mélanger la crème avec le yaourt, ajouter l'ail et l'oignon haché puis l'épice tandoori.

■ Saler et poivrer.

■ Faire dorer les râbles des deux côtés dans la sauteuse pendant 10 min environ puis ajouter le mélange tandoori et faire cuire 25 min à feu doux et couvrir.

■ Faites cuire le riz selon les instructions du fabricant puis rajoutez les fruits secs (Riz basmati ou thaï avec noix de cajou, noisettes, pignons de pin, raisins secs).

Conseils

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes
Mode de cuisson : dans une sauteuse