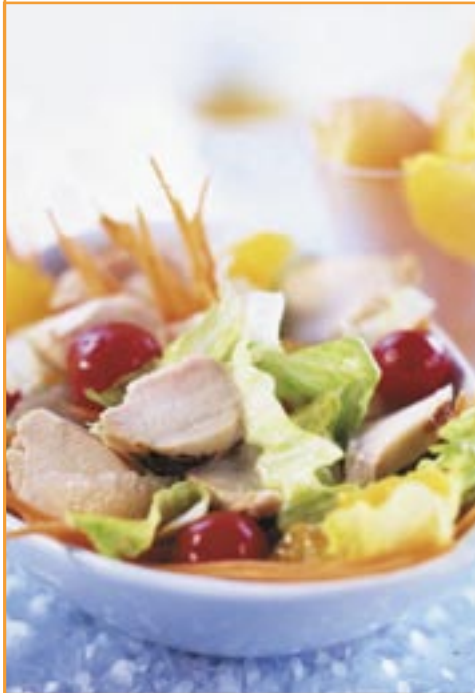


Salade de lapin aux zestes d'agrumes

pour 2 personnes

- 5 morceaux de râble de lapin tranché fin
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 salade iceberg
- 100 g de carottes râpées
- 1 barquette de tomates-cerise
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Cuisson au barbecue :

- Badigeonner de marinade les râbles, les disposer sur le barbecue. Les faire cuire 15 à 20 minutes et badigeonner de marinade à chaque fois que vous retournez les râbles.

Salade :

- Couper au couteau la peau des oranges et du pamplemousse puis retirer les segments
- Laver les tomates-cerise. Émincer la salade iceberg. Une fois les râbles cuits, en retirer la chair.

Marinade :

- Râper le zeste d'une orange et d'un pamplemousse puis presser la moitié de l'orange et un peu du pamplemousse pour donner une pointe d'acidité.
- Mélanger le jus obtenu avec les zestes et une cuillère à café de moutarde puis saler et poivrer.

Cuisson au four :

- Disposer les râbles dans un plat adapté pour le four, les badigeonner de marinade puis les enfourner 15 minutes au four à 180° (thermostat 6).

- Mélanger dans un saladier le lapin, les carottes râpées, la salade, les tomates-cerise et les segments d'agrumes.
- Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus d'orange.

Conseils

Temps de préparation : 25 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes
Mode de cuisson : au barbecue ou au four traditionnel sous le grill