



Tenders de lapin à la sauce ranch

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 filets de lapin (450 g)
- 100 ml de lait fermenté
- 75 g de corn flakes
- 75 g de chapelure Panko
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de thym
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce ranch

- 150 g de yaourt épais
- 3 c. à soupe de mayonnaise

- 2 c. à café de ciboulette ciselée
- 2 c. à café de persil haché
- 1 échalote hachée
- 1 c. à café d'ail en poudre
- sel, poivre

1. Versez le lait fermenté dans une assiette creuse, ajoutez les filets de lapin, mélangez et placez au frais le temps de préparer le reste.
2. Pour la sauce ranch, mélangez tous les ingrédients et réservez au frais.
3. Préchauffez le four à 210°C. Concassez grossièrement les corn flakes, mélangez avec la chapelure, la farine, le paprika, le sel et le thym.
4. Égoutter les filets de lapin et passez-les dans le mélange de chapelure en appuyant bien pour la faire adhérer. Disposez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez-les de 4 c. à soupe d'huile et faites cuire au four pendant 20 minutes.
5. Servez avec la sauce ranch.

Petit plus

Le lait fermenté se trouve au rayon frais. Vous pouvez éventuellement le remplacer par du yaourt dilué avec un peu de lait. Pour des tenders de lapin épicés, mélangez 1/2 c. à café de sauce piquante avec l'huile avant d'en arroser les filets de lapin.