

Il est remarquable, le patrimoine européen

# LE LAPIN

FAITES-VOUS **REMARQUER**

## DE LA VIANDE DE LAPIN À S'EN LÉCHER LES DOIGTS !

Au parc, sur les quais, ou à la maison pour les trendys apéros dinatoires, le pique-nique s'invite à toutes les occasions. Finger food à l'honneur, on ose des préparations originales et hautes en couleurs, **alors quoi de mieux qu'une recette à la viande de lapin pour se faire remarquer ?**

Synonyme de liberté, la finger food révolutionne nos repas avec légèreté et gourmandise. La viande de lapin, riche en protéines et pauvre en lipides, est **le twist parfait pour une recette rapide mais équilibrée.**

Avec ces **délicieux tenders à la viande de lapin, manger avec les doigts n'a jamais été aussi chic.** On fait donc place à la convivialité sans faire l'impasse sur la qualité, grâce à ses petites bouchées croustillantes mariées à la viande fine et tendre du lapin, le combo-gagnant !

Plus besoin de se prendre la tête, **des petits snacks bons et sains, c'est possible grâce à la viande de lapin.**

### TENDERS DE LAPIN ET SAUCE RANCH



Pour 4 personnes  
Temps de préparation : 20 mn  
Temps de cuisson : 20 mn

#### 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 :

- 150g 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.

### À PROPOS DE LA CAMPAGNE EUROPÉENNE

Cette campagne cofinancée par l'Union Européenne a pour objectif de mieux faire connaître les mérites de la filière lapin et ses spécificités (production européenne, sécurité alimentaire, traçabilité, authenticité, bien-être des animaux, ...). Le patrimoine gastronomique européen étant remarquable par le choix et la qualité de ses produits et la richesse de ses recettes, il unit dans sa diversité les cuisines locales, régionales et nationales. La viande de lapin, consommée depuis des temps anciens, est inscrite dans nos traditions culinaires mais joue aussi la carte du renouveau et de la modernité. Avec le lapin, faites-vous remarquer !

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [lelapinfaitesvousremarquer.fr](http://lelapinfaitesvousremarquer.fr)**

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



Contacts presse

helena.l@tmarkoagency.com - 01 44 90 83 40  
(Agence Thomas Marko & Associés pour New Venice)