

## Filets de lapin et salade de légumes tiède

### Ingrédients

Pour 4 personnes

4 filets de lapin  
70 g de viande séchée, taillée en fines tranches  
Beurre à rôtir ou crème à rôtir  
400 g de haricots verts parés, coupés en tronçons d'environ 3 cm  
400 g de brocolis divisés en bouquets  
1 dl de fond ou de bouillon de légumes

Vinaigrette:

1 échalote finement hachée  
1 gousse d'ail finement hachée  
3 tomates séchées et finement émincées  
3 cs de vinaigre balsamique blanc  
5 cs d'huile  
1 bouquet de persil haché  
Sel, poivre

1 bouquet de roquette coupé en morceaux de la taille d'une bouchée



### Préparation

1. Préchauffer le four à 80 °C et enfourner le plat à gratin.
2. Envelopper les filets de lapin de viande séchée. Saisir la viande durant 2-3 minutes dans une poêle sur toutes les faces dans le beurre à rôtir ou la crème à rôtir. Déposer dans le plat et cuire durant 20 minutes environ au four préchauffé à 80 °C.
3. Blanchir les haricots verts durant 7 minutes environ dans de l'eau bouillante salée. Sortir les haricots verts de la marmite et blanchir durant 4 minutes environ les brocolis. Egoutter et réserver à couvert.
4. Eponger la graisse de la poêle à l'aide de papier absorbant. Déglacer avec le fond ou bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis passer.
5. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients prévus et les ajouter au fond. Assaisonner.
6. Répartir les légumes sur des assiettes et garnir de filets de lapin coupés en tranches biseautées. Arroser de vinaigrette et parsemer de roquette.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 485 kcal; protéines: 43 g; lipides: 30 g; glucides: 10 g.