



Les plats principaux

Rabbit burger à la sauce barbecue

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cuisses de lapin
30 grammes de sucre candi
30 grammes d'épices pour grillades
tirez huile d'olive
4 petits pains

Pour la sauce barbecue

1 oignon
100 grammes de sucre candi
100 grammes de miel
3 décilitres de bière brune
2 décilitres de ketchup
5 centilitres de sauce soja
tirez tabasco (selon votre goût)

Méthode de préparation

Mélangez bien ensemble les épices à grillade, la cassonade et un filet d'huile d'olive. Avec ce mélange à moitié sec, frottez généreusement les cuisses. Placez les cuisses épicées dans un plat à four, couvrez-les de papier aluminium et laissez-les cuire 2h30 dans un four à 150°.

Entretemps préparez la sauce barbecue: émincez très finement les oignons et faites-les revenir à feu moyen avec le ketchup, la cassonade, la bière, le miel, la sauce soja et un filet de tabasco. Laissez mijoter la sauce 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié.

Effilochez finement la viande des cuisses cuites et mélangez-y une partie de la sauce. Servez dans des petits pains frais.

Conseil: Toastez les petits pains dans un four chaud et ajoutez un peu de verdure goûteuse. Utilisez de la feuille de céleri frais, de la salade iceberg croquante ou du cresson.

