

LAPIN A LA MAROCAINE

Jeudi 03 Novembre 2016

Une autre façon de cuisiner le lapin pour ceux et celles qui aiment



Lapin à la marocaine pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

-2 cuisses de lapin*

-60 g de pois chiches cuits *

-150 g d'aubergines frites surgelées *

-100 g de poivrons trois couleurs surgelés*

-1 courgette *

-2 échalotes*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-2 cuillères à café d'épices marocaines

-sel poivre

-coriandre

Chauffer l'huile dans une sauteuse et dorer les cuisses de lapin sur toutes les faces. Les ôter.

A la place, mettre les échalotes émincées à faire revenir à petit feu puis les courgettes coupées en petits dés, les poivrons, les aubergines coupées en lanières .Assaisonner : sel poivre ,épices.

Compoter à petit feu et à couvert pendant 10 minutes puis remettre les cuisses de lapin et rajouter les pois chiches .Poursuivre la cuisson 35 minutes en retournant régulièrement la viande et toujours à couvert et à petit feu.

Servir saupoudré de coriandre

Pour le repas : carottes râpées au jus d'une orange (0pp- 0 sp) – lapin à la marocaine (7pp- 6 sp)-100 g de couscous cuit (3pp- 3 sp)-mousse kaki (1pp- 2 sp) .Total : 11pp- 11 sp

Passez un excellent jeudi