LAPIN A LA POIRE ET AUX CHAMPIGNONS

Lundi 22 Janvier 2018

Un salé sucré :

Lapin à la poire et aux champignons pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

-2 petites cuisses de lapin de 120 g chacune*

-2 poires*

-300 g de champignons de Paris*

-50 ml de vin blanc sec à cuire

-2 cuillerées à café d'huile

-1 gousse d'ail noir *

-persil

– sel poivre

-1 citron*

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une poêle chaude huilée avec l'ail noir 2 minutes. Assaisonner et saupoudrer de persil

Préchauffer le four 180 °

Dans un plat, déposer au fond les champignons et par-dessus les cuisses de lapin assaisonnées. Verser le vin blanc et enfourner 20 minutes

Au bout de ce temps, rajouter les poires pelées et citronnées et continuer la cuisson 10 minutes en les arrosant avec le jus

Servir ensemble

Pour la cuisson, tout dépend de la taille de votre lapin

L’ail noir est la cinquième saveur après le sucré, le salé, l’amertume et l’acidité. Il est moelleux et doux

C’est un cadeau fait par ma fille. Si vous n’en avez pas, faites la recette sans

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – lapin à la poire et aux champignons (5pp- 5 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 0 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 8pp- 6 sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés