

LAPIN AUX SAVEURS AUTOMNALES

Mardi 11 Octobre 2016

Tout bon le lapin : viande maigre, riche en oméga 3 et en protéines, en vitamines B



Lapin aux saveurs automnales pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 2 râbles de lapin (200g) *
- 200g de pommes de terre *
- 1 petit chou chinois *
- 200g de champignons de Paris ou girolles *

-2 quetsches *

-2 prunes Reine Claude*

-2 échalotes*

-1 petit verre de vin blanc sec à cuire

-2 cuillérées à café d'huile *

-persil *

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les peler, les couper en rondelles. Réserver

Chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive et faire revenir les râbles assaisonnés pour les dorer. Les ôter et mettre à la place les échalotes finement émincées et les champignons coupés en lamelles avec la moitié du vin blanc. Cuire à petit feu 5 à 8 minutes et à couvert en remuant de temps en temps. Assaisonner.

Rajouter le chou coupé en lanières avec le restant de vin blanc. Poursuivre la cuisson 10 minutes toujours à couvert, rectifier l'assaisonnement. Rajouter les râbles et poursuivre la cuisson à feu doux 20 minutes en retournant à mi-cuisson le lapin.

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les rondelles de pommes de terre et les prunes dénoyautées et coupées en 2.

Servir saupoudré de persil

Pour le repas : mini-tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – lapin saveurs automnales (7pp- 6 sp) – 30 g de gruyère allégé (2 pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) Total : 11 pp- 10 sp

Très bon mardi