PETITS ROGNONS AUX CHAMPIGNONS

Mardi 27 Décembre 2016

C’est la première fois que je trouve une barquette de rognons de lapin et comme j’aime les abats sauf la cervelle, je les ai cuisinés ainsi :

Petits rognons aux champignons pour 2 personnes et 9pp- 8 sp par part

-200 g de rognons de lapin dégraissés

-60 g de pâtes longues*

-1 petite boite de champignons de Paris et pleurotes *

-100 g de crème à 4%

-2 cuillerées à café d’huile

-1 cuillerée à café de moutarde aux pleurotes ou normale

– 1 petite cuillerée à café de poudre de cèpes

-persil *

-sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver.

Faire revenir dans une sauteuse huilée les rognons pendant 5 minutes, les assaisonner.

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude et rectifier l’assaisonnement.

Rajouter les champignons égouttés dans la sauteuse puis les pâtes et saupoudrer de poudre de cèpes.

Verser la sauce et bien mélanger.

Servir saupoudré de persil ciselé

Cette recette peut se faire avec des rognons de veau à blanchir 30 secondes dans de l’eau vinaigrée.

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – petits rognons aux champignons (9pp- 8 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)-1 clémentine (0pp- 0 sp) .Total : 10pp- 10 sp

Passez un bon mardi