

LAPIN SAVORA AUX PENNES

Mercredi 24 Mai 2017

Troisième jour de pâtes en accompagnement mais comme j'aime, ça ne me gêne pas. A vous de changer pour un autre féculent si cela vous dit



Lapin Savora aux pennes pour 2 personnes et 9pp- 9 sp par part

- 2 râbles de lapin (300 g)*
- 60 g de pennes crues *
- 200 g de carottes*
- 1 oignon*
- 1 verre de vin blanc sec à cuire

- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de moutarde Savora
- sel poivre
- persil*

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire à dente à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Réserver

Faire revenir à petit feu l'oignon émincé dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Rajouter les râbles assaisonnés et les dorer sur toutes les faces.

Les enduire de moutarde et verser le vin blanc.

Continuer la cuisson 30 minute puis rajouter les carottes pour les réchauffer pendant 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement de la sauce

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et servir avec le lapin, le tout saupoudré de persil .

Si la sauce réduit trop, rajouter un peu d'eau

J'ai employé cette moutarde car elle a un goût particulier avec ses épices et ses aromates.

Pour le repas : radis croque au sel (0pp- 0 sp) –lapin Savora aux penne (9pp- 9 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) myrtilles (0pp- 0 sp) .Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mercredi