

# LAPIN A LA TOMATE ET BASILIC

Mardi 23 Juin 2020

*Un petit tour dans la campagne provençale :*

Lapin à la tomate et basilic pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 8 sp bleu☐-5sp violet☐ par part

-240 g de lapin

-60 g de spaghettis complets crus \*

-2 oignons nouveaux \*

-2 tomates \*

-1 boîte de pulpe de tomate au basilic \*

-1 cuillerée à café d'huile d'olives

-2 cuillerées à café de pesto au basilic

-sel poivre

-basilic frais \*

*Faire revenir dans une cocotte huilée les morceaux de lapin pour les dorer. Rajouter les oignons émincés et les tomates coupées en 2. Assaisonner : sel poivre. Continuer à faire revenir le tout 3 minutes*

*Verser la pulpe de tomates au basilic et continuer la cuisson à couvert et à feu moyen pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet (9 minutes en général, les égoutter et les répartir dans 2 assiettes en rajoutant dans chaque 1 cuillerée à café de pesto. Bien mélanger.*

*Poser sur les pâtes le lapin avec sa sauce.*

*Rajouter quelques feuilles émincées de basilic*

*Servir immédiatement bien chaud*



*Vous pouvez congeler ce plat avec les pâtes sans problème*

*Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -lapin à la tomate et basilic (8sp □ -8sp bleu□ -5spv violet□) -2 abricots (0 sp). Total : 9sp vert □ -9sp bleu□ – 6 spv violet□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***