

LAPIN AUX MORILLES

Mardi 30 Mars 2021

Contrairement à ce que l'on peut croire, la morille est un champignon printanier qui peut se récolter de mars à juin selon les régions mais c'est aussi un champignon pas toujours facile à dénicher et merci le surgelé !

Lapin aux morilles pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet

☐☐☐ par part

- 4 cuisses de lapin (480 g consommables)*
- 200 g de morilles surgelées **
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive*
- 250 ml de vin blanc sec à cuire*
- 2 cuillerées à soupe de moutarde aux morilles*
- 2 cuillerées à soupe de crème à 4%*
- sel poivre blanc*

Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer les cuisses de lapin recto verso pendant 10 minutes. Assaisonner sel poivre blanc et rajouter le vin blanc sec et la moutarde. Poursuivre la cuisson à couvert et à feu moyen 20 minutes.

Mettre alors les morilles encore surgelées et continuer la cuisson 10 minutes.

Lier la sauce avec la crème.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.



Si vous n'avez pas de moutarde aux morilles, prenez une moutarde standard mi-forte.

J'ai corsé la saveur morille avec une spécialité culinaire du Périgord à base de vin et de morilles mais ce n'est absolument pas obligatoire.

Pour le repas : asperges vertes truite fumée + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c à s de skyr 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin aux morilles (5 sp vert bleu violet☐☐☐) -120 g de pâtes complètes cuites (4 sp vert ☐-4 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 12 sp vert ☐-10 spl bleu ☐-6 spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés