

# LAPIN AUX CHAMPIGNONS ET CHOU-FLEUR

Mardi 09 Mars 2021

*Pour changer du poulet ou de la dinde et le lapin est une viande maigre !*

*Lapin aux champignons et chou-fleur pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part*

- 2 râbles (240 g)*
- 200 g de bouquets de chou-fleur\**
- 1 boîte de champignons de Paris\**
- 10 tomates cerises \**
- 1 oignon \**
- 1 boîte de pulpe de tomates nature\**
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive*
- sel poivre*

*Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes. Les réserver.*

*Faire revenir l'oignon émincé dans une sauteuse huilée jusqu'à ce que les lamelles deviennent translucides, les ôter.*

*Mettre à la place les râbles et les dorer sur tous les côtés. Assaisonner sel poivre.*

*Remettre les émincés d'oignon dans la sauteuse et rajouter la pulpe de tomates, les champignons de Paris égouttés et les tomates cerises. Rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson à feu doux 30 minutes.*

*En fin de cuisson, rajouter les bouquets de chou-fleur pour les réchauffer.*

*Servir bien chaud*



*Vous pouvez remplacer les champignons en boîte par des champignons frais à couper en lamelles s'ils sont trop gros.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin aux champignons et chou-fleur (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert ☐ -2 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐ -0 spv violet☐). Total : 9 sp vert ☐ -7 spl bleu☐- 5 spv violet☐*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***