

LAPIN A LA PATATE DOUCE

Vendredi 25 Juin 2021

Indice glycémique bas :

Lapin à la patate douce pour 4 personnes et 9 sp vert □ -9 sp bleu □ -5 spv violet □ par part

-500 g de lapin consommable

-400 g de patates douces

-2 oignons *

-1 cuillerée à soupe d'huile isio 4

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-2 cuillerées à soupe de moutarde mi forte

-1 verre de vin blanc sec

-2 cuillerées à café de maïzena

-cerfeuil*

-sel poivre blanc

Préparer le bouillon : 350 ml d'eau à chauffer pour délayer le bouillon cube.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et dorer les morceaux de lapin sur tous les côtés. Rajouter les oignons émincés et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les rondelles des oignons soient translucides. Assaisonner : sel poivre.

Badigeonner de moutarde les morceaux de lapin et verser le bouillon et le vin blanc. Poursuivre la cuisson à couvert et à frémissement pendant 25 minutes.

Rajouter alors les patates douces coupées en cubes et poursuivre la cuisson 15 minutes.

Diluer la maïzena dans un peu d'eau froide et la rajouter à la sauce en mélangeant bien.

Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de cerfeuil émincé et servir.



J'ai préparé ce plat avec de la moutarde de Chablis mais une moutarde mi forte fait très bien l'affaire. J'ai aussi utilisé du vin de Chablis.

J'ai remplacé la maïzena par de la poudre arrow-root issue du rhizome d'une plante tropicale la maranta arundinacea. Elle s'utilise comme la maïzena mais je trouve qu'elle épaissit plus les sauces. On la trouve dans les magasins bio.

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

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet □□□) -lapin à la patate douce (9 sp vert □-9 sp bleu□-5 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert□-10 spl bleu□-5 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés