

# 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**