

PETITES BOUCHÉES DE LAPIN

Mardi 29 novembre 2022

Pour changer du classique lapin à la moutarde :

Petites bouchées de lapin pour 2 personnes et 7 sp vert – 7 sp bleu – 4 spv violet- 5 psp

-200 g de viande de lapin : 5 sp vert – 5 sp bleu – 5 spv violet – 7 psp

-60 g de spaghettis complets crus: 6 sp vert – 6 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-100 g de tomates cerises: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 courgette : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-120 g de champignons de Paris: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-2 cuillerées à café d'épices italiennes

-sel fin, poivre blanc

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter et les garder au chaud avec 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson.

Couper les extrémités d'une courgette non pelée et avec un couteau économe faire des tagliatelles. Les cuire 2 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Réserver.

Détailler la viande de lapin en morceaux de 2 à 3 cm et les faire revenir dans une sauteuse huilée avec les champignons émincés, les tomates cerises coupées en 2 et les épices italiennes pendant 6 minutes. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter les spaghettis et les tagliatelles de courgette, mélanger délicatement tout en les réchauffant 2 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.



Le lapin est une viande maigre riche en oméga 3, pauvre en MG, excellente pour la santé (vitamines B9 et fer) et je ne comprends pas pourquoi son comptage est relativement aussi élevé.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – petites bouchées de lapin (7 sp vert – 7 sp bleu – 4 spv violet – 5 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0spv violet – 0 psp). Total : 8 sp vert-8 sp bleu 4 spv violet-5 psp

Tenez bien compte de vos propres pro points psp□ pour recalculer la recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés