

# LAPIN SAVEUR FIGUE

*Mardi 08 août 2023*

*La saison des figues commence :*

***Lapin saveur figue pour 2 personnes et 10 sp vert ☐ - 10 sp bleu☐ - 7 spv violet☐ - 10 psp☐ - par part***

*-180 g de râbles de lapin : 9 sp vert bleu violet☐☐☐ - 9 psp☐*

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

*-250 g de champignons de Paris \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

*-2 figues \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

*-20 grains de raisin vert italien : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

*-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ - 3 psp☐*

*-1 cuillerées à café d'huile de tournesol : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ - 1 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ - 1 psp☐*

*-1 cuillerée à café bombée de moutarde aux figues : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

*-ciboulette \**

*-sel fin poivre*

*Préparer la sauce : chauffer dans une petite casserole la crème avec la moutarde et rectifier l'assaisonnement. Réserver.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice.*

*Les égoutter et les réserver dans un peu d'eau de cuisson préalablement prélevée.*

*Dans une cocotte huilée au pinceau, faire revenir les champignons nettoyés, coupés en lamelles pendant 3 minutes. Les assaisonner : sel poivre puis les ôter.*

*Dans la même cocotte, faire dorer les râbles en les retournant, les assaisonner et continuer la cuisson à couvert et à feu modéré pendant 20 minutes en rajoutant un peu d'eau à mi-cuisson.*

*En fin de cuisson, rajouter les spaghettis, les champignons et la sauce moutardée. Bien mélanger.*

*Réchauffer quelques minutes et saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Faire revenir les figues et les raisins coupés en deux dans 5 g de beurre 41% pendant 5 minutes et à petit feu.*

*Servir dans la même assiette le râble de lapin avec les fruits et les spaghettis champignons..*



*Si vous n'avez pas de moutarde aux figues (Maille) prenez une moutarde mi douce.*

*Les champignons rendent de l'eau et gardez là pour faire cuire les râbles. Cela permet de limiter l'huile.*

*Ce plat est un salé sucré.*

*Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - lapin saveur figue (10 sp vert - 10 sp bleu - 7 spv violet - 10 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 11 spl bleu - 7 spv violet - 10 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***