

AIGUILLETES FORESTIÈRES DE LAPIN

Jeudi 26 Décembre 2019

Ma recette de mercredi dernier

Aiguillettes forestières de lapin pour 2 personnes et

9 sp □- 9 sp

□ – 6 spv □

par part

- 200 g d'aiguillettes de lapin *
- 60 g de spaghettis complets crus *
- 200 g de champignons de Paris en conserve *
- 100 g de crème à 4%
- 2 cuillères à café d'huile isio 4
- 1 cuillère à café de moutarde aux cèpes ou nature
- 2 cuillères à café de persillade *
- sel et poivre

Faire revenir dans une sauteuse huilée les aiguillettes de lapin pendant 5 minutes puis rajouter les champignons. Assaisonner et prolonger la cuisson 3 minutes.

Garder au chaud

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice. Les égoutter et les rajouter aux aiguillettes et champignons.

Fouetter la crème avec la moutarde, rectifier l'assaisonnement et verser dans la sauteuse

Bien mélanger, saupoudrer de persillade et servir chaud



Pour un plat plus festif, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des cèpes frais ou surgelés selon les saisons

Les aiguillettes de lapin cuisent très vite

Pour le repas : carottes râpées citron (0sp) -aiguillettes forestières de lapin (9 sp □- 9 sp □- 6 spv □) -1 yaourt 0% (1 sp □-0

spl □- 0 spv □) -1 mandarine (0sp).

Total : 10 sp □-9spl □-6 spv □

Très bon lendemain de Noël

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés