

LAPIN A LA PROVENÇALE

Mardi 03 Avril 2018

Tous les parfums de la garrigue :

Lapin à la provençale pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 2 cuisses de lapin *
- 250 g de champignons de Paris*
- 2 tomates*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café de thym, serpolet *
- 1 cuillérée à café de persillade*
- 1 petit verre de vin blanc sec
- sel poivre

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les cuisses sur tous les côtés.

Nettoyer et couper en lamelles les champignons et les verser dans la sauteuse avec les tomates coupées en 2.

Assaisonner : sel poivre et saupoudrer d'herbes et de persillade

Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 20 bonnes minutes ou plus suivant la taille de votre viande, à couvert et à petit feu, en remuant de temps en temps et en retournant une fois les cuisses de lapin à mi-cuisson



J'ai pris un vin blanc sec du Languedoc Roussillon : un

Picpoul

J'ai accompagné le plat de fagots de haricots verts en conserve d'ailleurs très bons

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-lapin à la provençale (6pp- 6 sp) -120 g de petits pois (2pp-
0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp). Total : 9pp-7spl

Bonne reprise du travail et bon mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés