

LAPIN A LA TOMATE ET BASILIC

Mardi 23 Juin 2020

Un petit tour dans la campagne provençale :

Lapin à la tomate et basilic pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 8 sp bleu☐-5sp violet☐ par part

-240 g de lapin

-60 g de spaghettis complets crus *

-2 oignons nouveaux *

-2 tomates *

-1 boîte de pulpe de tomate au basilic *

-1 cuillerée à café d'huile d'olives

-2 cuillerées à café de pesto au basilic

-sel poivre

-basilic frais *

Faire revenir dans une cocotte huilée les morceaux de lapin pour les dorer. Rajouter les oignons émincés et les tomates coupées en 2. Assaisonner : sel poivre. Continuer à faire revenir le tout 3 minutes

Verser la pulpe de tomates au basilic et continuer la cuisson à couvert et à feu moyen pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet (9 minutes en général, les égoutter et les répartir dans 2 assiettes en rajoutant dans chaque 1 cuillerée à café de pesto. Bien mélanger.

Poser sur les pâtes le lapin avec sa sauce.

Rajouter quelques feuilles émincées de basilic

Servir immédiatement bien chaud



Vous pouvez congeler ce plat avec les pâtes sans problème

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -lapin à la tomate et basilic (8sp □ -8sp bleu□ -5spv violet□) -2 abricots (0 sp). Total : 9sp vert □ -9sp bleu□ – 6 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés