

LAPIN AU CHOU VERT

Vendredi 17 Janvier 2020

Un plat très léger à base d'une viande maigre :

Lapin au chou vert pour 2 personnes et 7sp vert □ -7sp bleu □ -5 spv violet □ par part

-2 petites cuisses de lapin (240 g comestibles)

-400 g de chou vert *

-200 g de pommes de terre rattes *

-60 g d'allumettes de bacon fumé *

-1 échalote *

-1 oignon doux *

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-100 ml de vin blanc sec à cuire

-1 cuillère à café de vinaigre de cidre

-sel poivre

-persil *

La veille, mettre le lapin à mariner dans le vin blanc, le vinaigre de cidre, l'huile, l'échalote émincée

Rajouter une pincée de sel et de poivre et mettre au frais

Sortir le lapin et sa marinade 1 heure avant de le cuisiner

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre non épluchées. Les égoutter et les peler.
Réserver

Dans une sauteuse bien chaude, déposer les cuisses de lapin et les faire dorer.

Baisser le feu et rajouter le chou vert émincé en lanières , l'oignon coupé en rondelles fines et le bacon

Verser la marinade, assaisonner et poursuivre la cuisson à couvert 30 minutes

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les pommes de terre pour les réchauffer

Saupoudrer de persil émincé

Servir bien chaud



S'il n'y a pas assez de jus de cuisson, rajouter un peu d'eau

J'ai pris du chou vert surgelé déjà coupé en lanières et mis

dans la sauteuse non décongelée ce qui a apporté un peu d'eau

Si vous prenez du chou frais, je vous conseille de le blanchir 2 à 3 minutes à l'eau bouillante salée. Il est plus digeste et cuit plus vite

La marinade attendrit la viande surtout celle des cuisses du lapin

Pour le repas : radis noir râpé au citron + 2 œufs de caille + 40 g de truite fumée (3 sp vert □-0 spl bleu □- 0spv violet □) -lapin au chou vert (7sp vert □- 7 sp bleu□ – 5spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert □ – 1 sp bleu □ – 0sp violet □) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp □□□). Total : 11 sp □-8 spl bleu □ – 5 spv violet □

Très bonne journée

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

Tous droits réservés