

LAPIN AUX ASPERGES VERTES ET CHAMPIGNONS

Vendredi 05
Juillet 2019

Très léger :

**Lapin aux asperges
vertes et champignons pour 2 personnes et 5pp-5sp par part**

- 2 râbles de lapin
- 150 g d'asperges vertes*
- 200 g de champignons de Paris*
- 2 oignons *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 100 ml de vin blanc sec à cuire
- sel poivre

Faire revenir les champignons nettoyés et émincés dans 1 c à c d'huile d'olive. Assaisonner Réserver

Cuire les asperges vertes à la vapeur pendant 2 minutes (cocotte-minute). Réserver

Faire revenir les oignons émincés dans une sauteuse avec la deuxième c à c d'huile. Les retirer et mettre à la place les râbles pour dans un premier temps les dorer

Remettre les oignons, verser le vin blanc et assaisonner



Laisser cuire 20 minutes à feu moyen et à couvert en les retournant à mi-cuisson

Rajouter alors les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes et en fin de cuisson, rajouter les asperges coupées en tronçons pour les réchauffer 2 minutes





Servir bien chaud



Pour moi des petits pois et des pâtes pour mon mari (dans ce cas comptez 8pp-8sp pour 100 g de pâtes

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles ou des cèpes si vous en trouvez ou surgelés

Je trouve encore des asperges vertes sinon prenez des surgelées mais je ne les apprécie pas beaucoup : trop molles

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2sp) - lapin aux asperges vertes et champignons (5pp-5sp) - 100 g de petits pois (2pp-0 spl)

- 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) - fraises (0pp-0sp). Total : 9pp-7spl

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**