

LAPIN AUX ÉPICES

Jeudi 16 Février 2017

Bien pratiques les découpes de lapin surtout quand on est deux à table



Lapin aux épices pour 2 personnes et 5 pp- 4 sp par part

- 2 râbles de lapin *
- 200 g de carottes *
- 150 g de champignons de Paris *
- 1 oignon*
- 2 cuillérées à café d'huile
- 2 cuillérées à café de sauce Yakitori
- 50 ml de vin blanc sec
- persil*
- 1/2 cuillérée à café de cumin, gingembre en poudre
- Sel poivre

Faire mariner le lapin avec l'huile, la sauce Yakitori, l'oignon émincé, le cumin, le gingembre, le sel et poivre une bonne heure au frais

Peler, couper les carottes en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée 6 minutes. Les égoutter. Réserver.

Puis dans une sauteuse antiadhésive, faire revenir les râbles avec la marinade pendant 5 minutes à feu moyen pour les dorer.

Verser le vin blanc, les champignons coupés en lamelles et poursuivre la cuisson 20 minutes à petit feu.

Rajouter les carottes, poursuivre la cuisson 5 minutes et rectifier l'assaisonnement.

Servir saupoudré de persil haché.

Pour le repas : salade de carottes + le jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – lapin aux épices (5pp- 4 sp) – 120 g de pâtes (4pp- 4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 kiwi (0pp)- 0 sp . Total : 11pp- 10 sp

Passez un excellent jeudi