

LAPIN AUX OLIVES ET CAROTTES

Lundi 06 Mai 2019

Une petite recette toute simple et rapide pour démarrer la semaine

Lapin aux olives et carottes pour 2 personnes et 5pp-6sp par part

-240g de râbles de lapin (2 morceaux)

-240 g de carottes *

-150 g d'oignons grelots*

-60 g d'olives verts dénoyautées

-100 ml de vin blanc sec à cuire

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-persil*

-sel poivre

-1 pincée de cumin

Couper les carottes pelées en rondelles et les cuire 5 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Elles doivent rester croquantes

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir les râbles assaisonnés (sel poivre) pour les dorer avec les oignons grelots

Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 15 minutes à couvert et à feu moyen.

Rajouter alors les carottes, les olives coupées en rondelles la pincée de cumin et continuer la cuisson 10 bonnes minutes à

couvert

Rectifier l'assaisonnement et servir le tout saupoudré de persil



Facilité d'emploi : je me sers d'oignons grelots surgelés que je verse directement dans la cocotte

Les carottes s'allient très bien avec le cumin d'où le rajout dans la recette

Ce plat se congèle très bien si vous prévoyez de plus grande quantité

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2sp) -lapin aux olives et carottes (5pp-6sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -1yaourt chèvre 0% (1pp-0spl). Total : 9pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés