

LAPIN DU PUY

Lundi 08 Octobre 2018

Qui dit Le Puy pense à quoi ?

Lapin du Puy pour 2 personnes et 8pp-7 sp vert -5 spl bleu- 5 spv violet par part

- 300 g de lapin*
- 200 g de lentilles cuites*
- 200 g de champignons de Paris*
- 1 oignon des Cévennes*
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- sel poivre
- persil*

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir les morceaux de lapin avec les oignons émincés jusqu'à ce qui soient dorés.

Rajouter les champignons nettoyés et coupés en lamelles.
Assaisonner



Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 30 minutes en retournant la viande à mi-cuisson

Réchauffer les lentilles. Rectifier leur assaisonnement

Garnir 2 assiettes avec les lentilles et poser dessus le lapin avec les champignons. Napper de sauce

Saupoudrer de persil émincé



J'ai pris des lentilles du Puy déjà cuites pour aller plus vite mais rien ne vous empêche de les préparer : démarrage à l'eau non salée froide, porter à ébullition puis les cuire à couvert et à frémissement 20 à 25 minutes avec un bouquet garni et une carotte coupée en dés. Saler en fin de cuisson

Pour le repas : salade de courgettes à la crème (1pp-2 sp) – lapin du Puy (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -2 figues (0pp-0 sp). Total : 10 pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés