

LAPIN MI ÉTÉ MI AUTOMNE

Mercredi 11 Octobre 2017

Pour passer d'une saison à une autre, un salé sucré :



Lapin mi été mi automne pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

- 2 cuisses de lapin*
- 6 abricots frais ou surgelés*
- 12 mirabelles *
- 250 g de champignons de Paris*
- 2 échalotes*
- 1 cuillerée à café de miel
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive fruitée
- 5 g de beurre 41 %
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat, déposer au fond les champignons coupés en lamelles et les échalotes émincées .Poser dessus les cuisses de lapin .Assaisonner .Napper le lapin de miel et d'huile.

Rajouter tout autour les abricots coupés en 2, les mirabelles dénoyautées et verser le vin blanc

Enfourner 35 minutes en retournant les cuisses à mi-cuisson et en arrosant avec le jus régulièrement.

Servir avec des pâtes ou autre féculent

J'ai fait cette recette avec des abricots frais cet été et des abricots surgelés la semaine dernière. Pas de différence notable .Je n'ai pas décongelé les abricots qui ont parfumé le jus de cuisson

J'avais encore des mirabelles qui se sont bien gardées au frais .A faire aussi avec des quetsches ou des prunes Reine Claude qui ont de la tenue à la cuisson

Pour le repas : potage poireau courgette (0pp- n0 sp) –lapin mi été mi automne (5 pp- 5 sp) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt sveltesse citron 0% 125 g (1pp- 2 sp). Total : 9pp-10 sp

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light)

Tous droits réservés