

LAPIN NOISETTE ET SA POÊLÉE

Mercredi 20 Décembre 2017

Pour changer du poulet, de la dinde sinon ça va être l'overdose ...

Lapin noisette et sa poêlée pour 2 personnes et 9pp- 9 sp par part

- 2 râbles de lapin (200 g)*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de bouquets de brocolis*
- 1 oignon*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- 10 g de poudre de noisettes
- 2 cuillerées à café de sirop d'érable
- persil*
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de brocolis 4 minutes, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide

Préchauffer le four 210 ° (th 7)

Dans un plat, déposer au fond l'oignon émincé et dessus les râbles de lapin assaisonnés, nappés de sirop d'érable et saupoudrés de noisettes.

Verser le vin blanc et enfourner 30 minutes en les retournant à mi-cuisson et en les arrosant régulièrement

Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les pommes de terre et les brocolis saupoudrés de persil haché. Rectifier l'assaisonnement.

Servir ensemble



Mon sirop d'érable : direct du Canada, ramené par ma fille.

Je cuisine souvent des pommes de terre rattes car leur calibre se prête bien à la découpe de rondelles et elles se tiennent à la cuisson

Pour le repas : potage poireau courgette (0pp- 0 sp)- lapin noisette et sa poêlée (9pp- 9 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Très bon mercredi

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

Tous droits réservés