

PAQUETONS DE LAPIN AUX PRUNEAUX

Samedi 29 Avril 2017

Un salé sucré :



Paquetons de lapin aux pruneaux pour 2 personnes et 7pp-8 sp par part

- 2 râbles de lapin 240 g *
- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 2 belles carottes *

- 150 g de champignons de Paris *
- 2 petits oignons *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec à cuire
- 1 cuillérée à café de fond de veau
- sel poivre
- persil*

Cuire les carottes coupées en rondelles à l'eau bouillante salée. Les égoutter .Réserver

Farcir les râbles avec 2 pruneaux pour chacun, les ficeler, les assaisonner.



Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les râbles pour les dorer. Les ôter et mettre à la place les oignons émincés et les champignons coupés en lamelles. Les faire revenir à feu doux 3 minutes puis rajouter les râbles et le restant de pruneaux avec le vin et le fond de veau. Allonger avec un peu d'eau. Poursuivre la cuisson 30 minutes.



En fin de cuisson, rajouter les carottes pour les réchauffer



Servir saupoudré de persil

Enlever la ficelle au moment de servir

Pour le repas : radis croque au sel (0pp- 0 sp) –paquetons de lapin aux pruneaux (7pp- 8 sp)-100 de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % myrtilles (1pp- 1 sp) . Total : 11pp-12 sp

Très bon début de week-end