

LAPIN SAVEUR FIGUE

Mardi 08 août 2023

La saison des figues commence :

Lapin saveur figue pour 2 personnes et 10 sp vert ☐ - 10 sp bleu☐ - 7 spv violet☐ - 10 psp☐ - par part

-180 g de râbles de lapin : 9 sp vert bleu violet☐☐☐ - 9 psp☐

-60 g de spaghettis complets crus : 6 sp vert ☐ - 6 sp bleu☐ - 0 spv violet☐ - 6 psp☐

*-250 g de champignons de Paris * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

*-2 figues * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

-20 grains de raisin vert italien : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ - 3 psp☐

-1 cuillerées à café d'huile de tournesol : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ - 1 psp☐

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ - 1 psp☐

-1 cuillerée à café bombée de moutarde aux figues : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐

*-ciboulette **

-sel fin poivre

Préparer la sauce : chauffer dans une petite casserole la crème avec la moutarde et rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice.

Les égoutter et les réserver dans un peu d'eau de cuisson préalablement prélevée.

Dans une cocotte huilée au pinceau, faire revenir les champignons nettoyés, coupés en lamelles pendant 3 minutes. Les assaisonner : sel poivre puis les ôter.

Dans la même cocotte, faire dorer les râbles en les retournant, les assaisonner et continuer la cuisson à couvert et à feu modéré pendant 20 minutes en rajoutant un peu d'eau à mi-cuisson.

En fin de cuisson, rajouter les spaghettis, les champignons et la sauce moutardée. Bien mélanger.

Réchauffer quelques minutes et saupoudrer de ciboulette émincée.

Faire revenir les figues et les raisins coupés en deux dans 5 g de beurre 41% pendant 5 minutes et à petit feu.

Servir dans la même assiette le râble de lapin avec les fruits et les spaghettis champignons..



Si vous n'avez pas de moutarde aux figues (Maille) prenez une moutarde mi douce.

Les champignons rendent de l'eau et gardez là pour faire cuire les râbles. Cela permet de limiter l'huile.

Ce plat est un salé sucré.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - lapin saveur figue (10 sp vert - 10 sp bleu - 7 spv violet - 10 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 11 spl bleu - 7 spv violet - 10 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés