

LAPIN AUX ABRICOTS PETITS POIS CHAMPIGNONS

Mercredi 08 Août 2018

Pleine saison des abricots qui se marient bien avec certaines viandes blanches et le lapin :

Lapin aux abricots petits pois champignons pour 2 personnes et 7pp-4spl par part

- 200 g de lapin *
- 200 g de champignons de Paris*
- 200 g de petits pois frais ou surgelés*
- 4 abricots*
- 2 cuillérées à café d'huile
- 75 ml de vin blanc sec
- sel poivre
- persil

Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée 5 minutes, les égoutter.

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les deux morceaux de lapin pour les dorer sur toutes les faces.
Assaisonner

Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 20 minutes en retournant la viande régulièrement

Rajouter les champignons et les faire revenir avec le lapin

pendant 3 minutes puis rajouter les petits pois pour les réchauffer et les abricots coupés en 2. Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger. Cuire 3 minutes à feu moyen



Saupoudrer de persil ciselé et servir



Prenez des abricots pas trop mûrs mais souples au toucher

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) – lapin aux abricots petits pois champignons (7pp-4spl) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp). Total : 8pp-5spl

Excellent mercredi et gare aux orages

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

Tous droits réservés