

LAPIN SUR LIT D'ORGE PERLE ET SES LEGUMES

Mardi 24 Mai 2022

Cette céréale est très intéressante du fait de ses très nombreuses propriétés et je vous conseille de la découvrir sur internet : riche en protéines en vitamines B, en fibres etc

Lapin sur lit d'orge perlé et ses légumes pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet – 8 psp par part.

-200 g de lapin : 5 sp vert bleu violet – 7 psp

-180 g d'orge perlé cuit : 7 sp vert bleu violet – 7 psp

-200 g de haricots verts frais ou surgelés : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de petits champignons de Paris en boîte : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 oignon doux : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillères à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

*-2 cuillères à café de persillade * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-sel poivre

Cuire les haricots verts équeutés 6 minutes à la vapeur (cocotte-minute).

Peler l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans une cocotte huilée 3 minutes à feu moyen.

Rajouter le lapin assaisonné (sel poivre) et le faire dorer

recto verso.

Diminuer le feu et continuer la cuisson à couvert pendant 20 minutes en rajoutant l'eau des champignons en boîte et en retournant régulièrement la viande.

Rajouter les haricots verts, les champignons égouttés et l'orge perlé.

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et prolonger la cuisson à petit feu et à couvert 8 minutes.

Saupoudrer de persillade.

Servir immédiatement.



Le temps de cuisson du lapin est assez court car il s'agit de deux petites cuisses. Si vous faites cette recette avec un lapin entier découpé, comptez le double de temps si ce n'est plus.

L'indice glycémique de cette recette est bas, l'orge perlé étant à 25.

Pour information et pour celles et ceux qui sont sensibles à l'orthographe, l'orge perlé s'écrit au masculin.

Logiquement l'orge perlé est une céréale complète mais ayant un doute, je n'ai pas compté 0 spv violet. Si c'est le cas comptez 5 spv violet

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet -1 psp) -lapin sur lit d'orge perlé et ses légumes (7 sp vert bleu violet - 8 psp) -1 petit suisse 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 9 sp bleu - 8 spv violet ou 6 ? - 9 psp

Surtout tenez bien compte de vos choix pour calculer vos propres perso points psp.

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés