

LAPIN AUX CHAMPIGNONS ET CHOU-FLEUR

Mardi 09 Mars 2021

Pour changer du poulet ou de la dinde et le lapin est une viande maigre !

Lapin aux champignons et chou-fleur pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 2 râbles (240 g)
- 200 g de bouquets de chou-fleur*
- 1 boîte de champignons de Paris*
- 10 tomates cerises *
- 1 oignon *
- 1 boîte de pulpe de tomates nature*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes. Les réserver.

Faire revenir l'oignon émincé dans une sauteuse huilée jusqu'à ce que les lamelles deviennent translucides, les ôter.

Mettre à la place les râbles et les dorer sur tous les côtés. Assaisonner sel poivre.

Remettre les émincés d'oignon dans la sauteuse et rajouter la pulpe de tomates, les champignons de Paris égouttés et les tomates cerises. Rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson à feu doux 30 minutes.

En fin de cuisson, rajouter les bouquets de chou-fleur pour les réchauffer.

Servir bien chaud



Vous pouvez remplacer les champignons en boîte par des champignons frais à couper en lamelles s'ils sont trop gros.

Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -lapin aux champignons et chou-fleur (4 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert ☐ -2 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐ -0 spv violet☐). Total : 9 sp vert ☐ -7 spl bleu☐- 5 spv violet☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés