

LAPIN A LA TOMATE

Vendredi 12 Avril
2019

Une recette riche en couleurs :

Lapin à la tomate pour 2 personnes et 5pp-4sp par part

- 2 râbles de lapin de 120 g chacun
- 1 boîte 240 g de tomates cerises nature*
- 140 g d'oignons nouveaux *
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices provençales
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de thym
- sel poivre

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les râbles pour les dorer

Rajouter les oignons pelés et coupés en 4 ainsi que les tiges et prolonger la cuisson à feu vif 2minutes.



Verser les tomates, assaisonner : sel, poivre, épices, thym



Baisser le feu et poursuivre la cuisson à couvert 20minutes



Servir avec des pâtes à comptabiliser

Vous pouvez utiliser des tomates cerises fraîches avec de la pulpe de tomates en conserve ou une sauce tomate maison sans

MG

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de skyr à 0 % (1pp- 1 sp) -lapin à la tomate (5 pp- 4sp) – 100 g de pâtes cuites (3pp-3 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – framboises (0pp-0sp) . Total: 10 pp-8spl

Très bon
vendredi

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

**Tous droits
réservés**