LAPIN A LA HONGROISE

Jeudi 15 Décembre 2016

Je suis une collectionneuse de moutardes ce qui me permet de varier les sauces light comme dans le :

Lapin à la hongroise pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

-200 g de râbles de lapin *

-60 g de lentilles corail en spirales *

-200 g de bouquets de brocolis frais ou surgelés*

-200g de tomates cerises*

-50 ml de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d'huile

-1 cuillerée à café bombée de moutarde au paprika fumé

-1/2 verre de vin blanc à cuire

-sel poivre

Cuire les lentilles selon la notice, les égoutter, réserver.

Cuire 4 minutes les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée, les égoutter, les rafraichir sous l'eau froide. Réserver.

Dans une sauteuse, faire revenir les râbles de lapin dans l'huile chaude pour les dorer puis verser la crème et le vin blanc avec la moutarde. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu pendant 15 à 20 minutes.

3 minutes avant la fin de cuisson, rajouter les lentilles, les tomates coupées e, 2 les bouquets de brocolis

Rectifier l’assaisonnement et servir chaud

Si vous n’avez pas de moutarde au paprika, rajouter simplement du paprika en poudre dans la crème

Pour les lentilles corail en spirales, rayon bio des GS ou magasins bio. Elles ressemblent à des pâtes et vous pouvez les remplacer par des torti ou autres pâtes

Pour le repas : potage tout orange (1pp- 2 sp recette du 24 octobre 2016) –lapin à la hongroise (8pp- 8 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp). Total : 10pp- 12 sp)

Très bon jeudi