

**Fiche cookeo lapin moutarde
weight watchers**

Cookeo

Moulinex

Lapin à la moutarde 5 PP



Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
2 cc d'huile d'olive
6 carottes
3 oignons émincés
3 CS de cognac
12,5 cl de vin blanc sec
4 CS de crème fraîche à 15 %
2 CS de moutarde
1 CS de thym
1 trait de vinaigre balsamique
sel, poivre

Mode dorer

Faites dorer le lapin avec l'huile d'olive. Flambez avec le cognac puis versez les ingrédients c'est à dire : les oignons, le vin blanc, la crème, la moutarde, le thym le vinaigre balsamique sel et poivre, puis les carottes en rondelles. Bien remuer. Ajoutez un bon verre d'eau.

Faites cuire sous pression pendant 20 minutes et dégustez

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

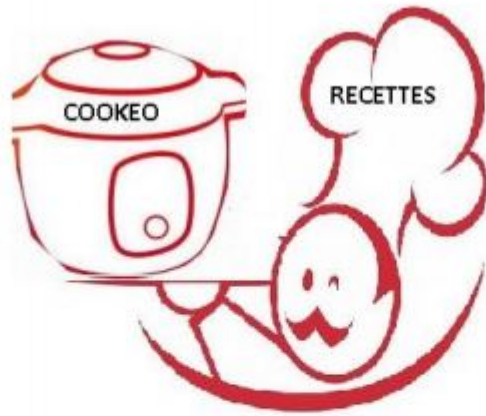
<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

<http://recettescookeo.net/>

Fiche cookeo lapin moutarde weight watchers

Vous pouvez imprimez ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO

Lapin à la moutarde une recette cookeo