

Foie poêlé de lapin : des apports en vitamines B



Les abats sont souvent délaissés et oubliés. Ils ne font pas souvent partie des assiettes des sportifs. C'est dommage car ils sont peu caloriques et possèdent des nutriments intéressants, comme les sels minéraux mais aussi du fer (10 mg pour une tranche de foie) et surtout de la vitamine B très consommée pendant l'effort physique. Vous pouvez en consommer une fois par semaine sans problème, les abats apporteront de la diversité dans vos assiettes et dans votre alimentation.

Par contre ils sont effectivement à éviter après les compétitions ou les efforts car ils contiennent de l'acide urique et empêchent l'élimination de l'acide lactique qui se forme pendant l'effort. Vous pouvez en consommer une fois par semaine sans problème.

Pour ce jour Sport et Regime.com vous propose une recette de foie poêlé de lapin accompagné de carottes. A vous ensuite de choisir le féculent que vous souhaitez. En résumé un plat diététique et peu calorique.

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes

300 g de foie de lapin

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de Coriandre en poudre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce foie poêlé de lapin

1. Epluchez et coupez les carottes en rondelles (vous pouvez opter pour des carottes congelées). Faites les cuire au cuit vapeur ou dans une casserole d'eau pendant 10 mn.
2. Pendant la cuisson des carottes découpez les foies de lapin en morceaux.
3. Egouttez la carottes et faites les revenir pendant 5 mn dans une poêle avec 1 cuillère d'huile d'olive. Versez les 2 cuillères à soupe de coriandre sur les carottes. Dans une autre poêle faites cuire les morceaux de foie pendant 5 mn.
4. Déposez les carottes dans l'assiette puis déposez les foies de lapin sur le lit de carottes

Avez-vous d'autres recettes de foie poêlé de lapin ? N'hésitez pas à nous les proposer.

Pressé de foie gras et râble de lapin farçi aux fruits secs *by Toulouse Infos*

Jean Philippe

Je Mange, Je Mincis



Cliquez Ici

Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories