

Lapin à la moutarde: recette santé



Il existe de nombreuses variantes de recettes de lapin à la moutarde. Celle que je vous propose se situe toujours dans l'optique de santé et de forme. Elle comporte peu de calorie ,est facile à réaliser et est peu onéreuse.

Lapin à la moutarde pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Valeur calorique : 239

Ingrédients :

4 râbles de lapin

1 verre de moutarde de Dijon

1 CS d'huile d'arachide

15 Cl de crème fraîche légère

2 CS de persil haché

Set et poivre

Préparation

1° Préchauffer le four à 160°C

2° Découper les râbles en morceaux et les tartiner de moutarde

3° Dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir les morceaux de lapin, saler et poivrer

4° Placer la cocotte dans le four et laisser cuire de 30 à 40 min selon la taille des morceaux

5° Sortir la cocotte du four, retirer le lapin et la placer sur un plat de service

6° Lier le jus de cuisson avec la crème fraîche, verser sur la lapin

7° Parsemer de persil et servir

Pour les légumes fiez vous à votre imagination. Pour moi ce serait des pâtes ou des pommes de terre.

Vous avez d'autres suggestions ? N'hésitez pas contacter moi .

