

Râbles de lapin carottes recette cookeo



Râbles de lapin aux carottes

Ingédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin
1 kg de carottes
1 oignon
1 cube de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation

Epluchez et coupez les carottes en morceaux
Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignons et les râbles de lapin Ajoutez les carottes puis versez l'eau et émiettez un cube de bouillon de légumes.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

Râbles lapin tomates recette cookeo



Râbles lapin tomates recette cookeo

270 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingédients pour 4 personnes

4 râbles de lapin (400 g) /1 grosse boite de tomates concassées (765g) /Thym /Herbes de Provence/100 ml de vin blanc /100 ml d'eau/200 g de champignons de Paris /1 oignon ou 100 g d'oignons congelés/1 cube de bouillon de volaille/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ Sel/ Poivre

Préparation

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve quand l'huile est chaude faites revenir les oignons pendant une minute puis les râbles de lapin.

Ajoutez au bout de 3 mn les champignons de Paris et les tomates concassées.

Salez, poivrez. Ajoutez du thym et des herbes de Provence

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc, 100 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Servez chaud

