

RECETTE

LAPIN A LA MOUTARDE

Famille Recette

Volailles

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	4 Morceaux de Lapin (Cuisses, Râbles)	VPO	500			
2	Bouillon de Poule	Assais.		250		
3	Moutarde	Assais.		2		
4	Maïzena	FEC		1		
5	Echalottes	Assais.				2
6	Feuilles de Laurier	Assais.				2
7	Verre d'eau	Assais.				1
8	Sel, Poivre	Assais.				
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Peler et émincer finement les échalottes. Les faire revenir dans 1 poêle anti-adhésive avec 1 càs d'eau. Ajouter les morceaux de lapin et le laurier. Bien faire revenir. Délayer la maïzéna dans 1 verre d'eau froide, verser sur le lapin. Délayer la moutarde dans 1 verre de vin blanc sec chaud, verser sur le lapin. Recouvrir du bouillon de poule. Saler, poivrer. Faire mijoter 40 mn à couvert et à feu doux. Décorer de persil ciselé avant de servir

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.