

RECETTE

LAPIN AU VIN BLANC

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 | VPO | 480 | | | | |
| 2 | Champignons de Paris Frais | LV | 300 | | | | |
| 3 | Oignon | Assais. | | | | | 1 |
| 4 | Échalottes | Assais. | | | | | 3 |
| 5 | brin de Persil | Assais. | | | | | 1 |
| 6 | 1/2 verre de Vin blanc sec | Assais. | | | | | |
| 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 les champignons, les couper en fines lamelles, les tremper dans l'eau légèrement citronnée. Faire dorer les morceaux de lapins (cuisses, râbles) dans une poêle anti-adhésive. Ajouter l'oignon et les échalottes finement émincés. Mettre le tout dans 1 cocotte. Ajouter le vin blanc et l'eau, les champignons égouttés, sel, poivre. Faire mijoter 40 mn à couvert. Saupoudrer de persil haché 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.