



LAPIN AUX RADIS ET TOMATES VERTES

LA RECETTE

Ingrédients :

un lapin en moceaux
oignons ou cebettes
gousses d'ail (plutôt du rose de Lautrec)
poudre de perlimpinpin
de l'huile d'olives ou du beurre (voir régime)
du bouillon La Vieille Chouette

un bocal LVC de tomates vertes
des radis roses (note 1)
du vin blanc sec
du "piquant" LVC
de la persillade persil
sel .??

Méthode

Faire revenir dans l'huile d'olives les morceaux de lapin (bien dorés).



Ajoutez ail et oignons hachés, puis les radis roses (note 2) et touillez. Assaisonnez.

Ajoutez les tomates vertes, puis mettre à mi-hauteur du bouillon LVC + vin blanc.

Faire mijoter à couvert à petit feu.



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Radis rose entier, non épluché, garder un morceau de queue.

(note 2) Les radis, de rouge deviennent rose, c'est normal !

NB : si vous souhaitez un sauce plus onctueuse ... et plus gouteuse, égouttez viande et légumes dans votre plat . R réduisez le jus à bons bouillons pour évaporer.

T.S.V.P--->

1/ delayer un rien de “sauceline” dans un peu de bouillon et rajoutez le. (pas pour “sans gluten” ni “sans sucre”)

2/ Sortir la cocotte du feu et y délayer peu à peu un mélange jaune d’oeufs et crème fraîche.

3/ Liaison spéciale “sans gras” : poudre de lait écrémé ou/et fromage frais écrémé 0%.

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” : pas de problème, on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème, aucune trace.

Pour les “sans sucre” des traces dans l’oignon et les tomates, mais négligeable, alors profitez-en ...

Pour les “sans gras” : Dépouillez bien vos morceaux des traces de graisses (blanc), surtout vers les rognons. Dès que la viande est dorée, sortez là, videz le gras et essuyez soigneusement la cocotte. Verser un peu de bouillon LVC, ceci vous permettra de récupérer les sucs sans le gras. A partir de là, le reste de la recette sans changement.

Oui je sais, c’est pas pareilmais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A