Lapin à la moutarde

Plat



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 358.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.105

Les ingrédients

- 1.5 kg Lapin
- 4.0 u Echalote
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 10.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 4.0 cs Moutarde à l'ancienne
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 10.0 gr Beurre

Préparation
Épluchez et hachez finement les échalotes,
Lavez et séchez le thym et le romarin.

Cuisson
Versez l'huile d'olive dans une cocotte (la cocotte en fonte est recommandée) et faites y fondre le beurre, pour dorer les morceaux de lapin des deux côtés. Ajoutez les échalotes pelées et émincées, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mouiller avec le bouillon (eau + cube poule). Salez et poivrer à votre convenance, ajoutez le thym et le romarin et couvrez pour laisser mijoter pendant 30 minutes.

Présentation

Ajoutez la moutarde et la crème, et remuer avec une cuillère en bois pour bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

A proposer avec des pommes de terres vapeur en robe des champs.