

Lapin aux tagliatelles de courgette

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 437.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.125

Les ingrédients

- 1.0 kg Lapin
- 6.0 u Courgette
- 1.0 u Bouquet garni
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Pignon de pin
- 2.0 cs Parmesan
- 30.0 cl Vin blanc sec de table
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 125.0 gr Lardons
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

Etape 1:Préparation viande

Couper le lapin en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une cocotte pour y faire rissoler les morceaux pendant 2 à 3 minutes, saler et poivrer. Ajouter les lardons. Verser le vin blanc et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes à feux doux.

Etape 2: Préparation des courgettes

Laver et couper les courgettes en tagliatelles à l'aide d'un économe. Les faire cuire avec les gousses d'ail écrasées et non épluchées, 3 minutes dans un autocuiser, 10 minutes avant la fin de la cuisson du lapin. Dans une poêle faire dorer les pignons de pins.

Etape 3:Présentation

Répartir les tagliatelles dans un plat, disposer les morceaux de lapin, parsemer de pignons de pain et de

parmesan. Servir immédiatement.