



CUISSES DE LAPIN AUX TOMATES SÉCHÉES ET PETITS OIGNONS



10 min



20 min



2 pers.



**RÉALISÉ
PAR**

Michelle Gavin

L'équipe de Dynaform se met au fourneau! Michelle Gavin de Dynaform Lausanne vous a concocté ce plat!

"Avec ce petit air de printemps timide, j'ai concocté des cuisses de lapin aux tomates séchées et petits oignons"

INGRÉDIENTS

- 2 cuisses de lapin
- Un peu de vin blanc
- Quelques tomates séchées à l'huile
- Des oignons blancs ou fanes
- Quelques carottes
- Sel, poivre et /ou fines herbes
- Quelques asperges
- 100 g de riz à risotto ou polenta

MARCHE À SUIVRE

Dans un faitout placez vos cuisses en quinconce sans qu'elles se chevauchent Arrosez d'un filet de vin blanc, poivrez à volonté et agrémentez de tomates séchées à l'huile coupées en morceaux (eh oui, mais cela sera vos lipides du jour ?)

Quelques oignons en quartiers et des rondelles de carottes relèveront le goût avant d'enfourner à 220 degrés pour 1/2 heure.

Ajoutez environ 10 minutes sous le grill et le tour est joué ...

Servi avec quelques asperges et un petit risotto (ou polenta), vous vous régalez croyez-moi, en restant raisonnable, cela va de soi !

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres types de viande blanche, ainsi que d'autres légumes de saison!