

Lapin aux pommes



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	1 h
Coût de la recette	Abordable
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Lapin aux pommes

- 4 cuisses de lapin
- 4 pommes type booscop
- 2 oignons
- 200 ml de cidre
- 1,5 L d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- poivre

Résumé

pour Lapin aux pommes

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.

Préparation

pour Lapin aux pommes

- 1 Pelez et coupez les oignons.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les cuisses de lapin. Quand elles sont bien dorées, ajoutez les oignons, le miel, le poivre et le cidre. Couvrez.
- 3 Faites mijoter à feu doux pendant 40 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau régulièrement.
- 4 A la fin du temps de la cuisson, ajoutez les quartiers de pommes et prolongez la cuisson, toujours à couvert, pendant 15 à 20 minutes.

Dietetique

pour Lapin aux pommes

Le miel apporte une note sucrée à la recette, renforcée par l'utilisation des pommes. Le cidre parfume la viande et évite qu'elle ne se dessèche. Le lapin fait partie des volailles et amène moins de lipides que les viandes rouges, ce qui limite l'apport de graisses saturées tel que le cholestérol. L'utilisation de l'huile permet d'amener des graisses insaturées qui assurent un meilleur équilibre lipidique et préserve la qualité de nos artères.