

Délicieux
et léger

Lapin au cidre

mieux
Calvados

Faire revenir le lapin à l'huile d'olive.
Ajouter un peu de farine. Mouiller avec
une bouteille de cidre. Bouquet garni.
Faire revenir un oignon émincé, une
échalote, une petite gousse d'ail et
ajouter l'ensemble au lapin. Sel, poivre
Laisser mijoter 1h. (maximum)
Préparer des champignons de Paris en
lamelles et les cuire au beurre. Les
ajouter au lapin $\frac{1}{4}$ d'heure avant la
fin de la cuisson.

ou
Rissoler
à la
poêle
avec
beurre
et sucre
en fin de

Préparer 2 grosses pommes (qualité acide)
épluchées et coupées en 8 tranches chacune.
Les cuire au micro-ondes avec très
peu de sel, de poivre et un clou de
girofle, 2 à 3 cuil. à soupe d'eau
(5 mn de cuisson, puissance maxi).
Les ajouter sur les champignons et mijoter
en même temps - v. au dos. Variante

A la place des pommes, ajouter des
courgettes à la Catalane (voir la 2^e =
recette au dos)