

**LAPIN À LA MOUTARDE** 20 minutes 30 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes de lapin, viande crue
- 1 portion grande de carotte, cuite à la vapeur [280 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Enduisez le râble de lapin de moutarde.
- 2° 2. Préchauffez l'huile d'olive dans une poêle.
- 3° 3. Faites sauter le râble de lapin à feu vif en les colorant bien de chaque côté. Assaisonnez.
- 4° 4. Laissez cuire 20 minutes à feu doux non couvert.
- 5° 5. Servez chaud avec les carottes cuites au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [429 g]	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	28 g	56 %
GLUCIDES	5 g	22 g	9 %
SUCRES	5 g	20 g	22 %
LIPIDES	5 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	42 %
SODIUM	154 mg	659 mg	27 %