Justine
Diététicien · 629505150

LAPIN À LA MOUTARDE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de lapin, viande crue
- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 800 grammes de carotte, crue
- 10 grammes de thym, séché
- 3 cuillères à soupe moyennes de moutarde (75 g)
- 6 gousses d'ail, cru (36 g)
- 300 grammes de vin blanc

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180°C.
2° Mélangez la moutarde, l'ail haché, le thym et 3 cuil. à soupe d'huile, salez, poivrez.
3° Posez le lapin dans un plat et badigeonnez-le avec la préparation. Mélangez le reste avec le vin et versez-la au fond du plat.
4° Enfournez 1h en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson et dégustez accompagné de pommes de terre et légumes cuits au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (605 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	538 kcal	27 %
PROTÉINES	5 g	28 g	56 %
GLUCIDES	9 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	82 mg	494 mg	21 %