



Les plats principaux

Filets de lapin rôtis avec potée aux épinards

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes lapin (filets, sans peau)
800 grammes de pommes de terre (pour la cuisson)
300 grammes d' épinards
tiret lait
50 grammes de beurre
noix de beurre
noix de muscade
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les pommes de terre épluchées dans une grande casserole dans de l'eau légèrement salée. Rincez bien les feuilles d'épinard. Écrasez grossièrement les pommes de terre et assaisonnez avec un peu de beurre, du lait, de la muscade et du sel. Mélangez-y les épinards et laissez la verdure se rétracter et cuire à feu doux.

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Cuisez les filets de lapin et donnez-leur une belle croûte brune. Coupez les filets en grosses tranches et servez-les sur la potée.

Un peu de sauce pour accompagner?

Coupez un oignon finement. Faites bien rôtir 200g de lardons dans une poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez alors les morceaux d'oignon et faites-les revenir. Ajoutez enfin 100g de sirop de poire et une petite bouteille de bière brune. Mélangez et faites mijoter la sauce à feu moyen durant 5 à 10 minutes.



Recommandé par

