Lapin aux raisins et champignons des bois

Prép. 30 min cuisson 1 heure

Pour 4 personnes :

Huile d'olive

1 lapin entier découpé

2 gousses d'ail

800 g de mélange de champignons forestiers

Persil haché

3 échalotes

10 cl de vin blanc

bouillon de volaille

1 grappe de raisin blanc

Crème fraîche épaisse

10 brins de ciboulette

sel et poivre

Préparation :

1. Mettez votre cocotte à chauffer avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites dorer les morceaux de lapin au feu et à mesure. Réservez.
2. Ajoutez 1 cuil. à soupe supplémentaire d'huile d'olive, l'ail haché et faites dorer vos champignons. Saupoudrez de 2 cuil. à soupe de persil haché, salez et poivrez, mélangez et réservez.
3. Remettez votre lapin dans la cocotte avec les échalotes ciselées et le vin blanc, laissez frémir 5 minutes puis mouillez avec 40 cl de bouillon de volaille, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 20 min.
4. Ouvrez la cocotte, versez les champignons et les grains de raisin. Continuez la cuisson 20 minutes. A la fin de cuisson ajoutez 3 cuil. à soupe de crème fraîche. Servez décoré de ciboulette.

Curry de chou -fleur au lait de coco

200g de riz basmati

300g de chou-fleur

150g de chair de courge butternut

1 poignée de pousses d'épinards

1 petit bouquet de coriandre

1 petit piment frais

1 oignon

120g de pois chiches

15cl de concassée de tomates

15cl de lait de coco allégé

1 à 2 cuil à soupe de curry en poudre

1 cuil à soupe d'huile

sel

1 citron vert

Détachez les fleurettes de chou-fleur coupez la courge en morceaux pelez et hachez l'oignon puis faites le fondre avec l'huile dans une cocotte ,saupoudrez de curry et faites revenir 1 mn ,ajoutez la courge le chou- fleur, le concassée de tomates et le lait de coco salez couvrez portez à frémissement et laissez mijoter 20 mn;

Portez à ébullition 40cl d'eau salée, versez le riz ,couvrez et baissez le feu au minimum;

laissez cuire jusqu'à ce que l'eau ait été complètement absorbée ,comptez 15 mn environ,

Ajoutez dans la cocotte les épinards, les pois chiches et la moitié de la coriandre ciselée,

poursuivez la cuisson 5 mn

Parsemez les légumes du reste de et de piment coriandre finement émincé ,servez ce curry

avec le riz, accompagné de quartiers de citron vert