



RECETTE

rôti de lapereau aux pruneaux, sauce à la moutarde

L.thierry

servir avec des spaghettis de légumes: carottes, courgettes, étuver au beurre et à couvert pendant 10 minutes environ à feu doux.

3 râble de lapereau
100 grammes pruneaux
150 grammes chair de volaille
150 grammes crème
1 oeuf
1 cuillère à soupe moutarde
70 grammes crème
romarin
sel, poivre du moulin
huile de pépins de raisin
banyuls
cognac
30 grammes beurre

PRÉPARATION. Désosser les râbles de lapereau. Les assaisonner avec sel et poivre du moulin, réserver au frais. Tremper les pruneaux dans du cognac.

MOUSSE DE VOLAILLE. Broyer la chair de volaille avec l'oeuf battu. Saler et poivrer, ajouter petit à petit 150 gr de crème, rectifier l'assaisonnement. Réserver au froid.

PROCÉDÉ. Farcir les râbles de lapereau avec la farce et les pruneaux, les refermer et les ficeler. Les colorer avec huile de pépins de raisin et du beurre, cuire à couvert pendant environ 45 minute à 120° en les arrosant de temps en temps. réserver au chaud.

SAUCE. Revenir les parures de lapereau avec huile de pépins de raisin, laisser bien colorer, ajouter une branche de romarin, déglacer avec le banyuls, ajouter la crème et la moutarde, réduire jusqu'à liaison, chinoiser, assaisonner.

FINITION ET PRÉSENTATION. Dans un assiette, dresser 2 tranches de rôti de lapereau, disposer la garniture, verser un cordon de sauce.

Par portion (hors produits inconnus) : 153 de calories ; 13g de graisses (76,3% calories des lipides) ; 1g de protéines ; 8g de glucides 46mg de cholestérol ; 65mg de sel. Echanges : 1/2 Fruit; 2 1/2 Lipides.

Dates

DCAD/gb

09/11/01

CODE

Se renseigner à l'école-club Migros

Rue Neuve 3 – 1003 Lausanne

■ Rue des Moulins 11 – 1800 Vevey

■ Ruelle Vautier 10 – 1400 Yverdon

■ www.ecole-club.ch

021 / 318 71 00

■ 021 / 922 61 71

■ 024 / 423 40 69

■ ecole-club@gmvd.migros.ch