

Lapin à l'ail des ours et aux épinards

Préparation et cuisson: env. 40 min

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

Filets de lapin

4 grands **filets de lapin** (env. 80 g pièce)

¼ de c. à café **de sel**

un peu **de poivre du moulin**

12 **feuilles d'ail des ours**

assaisonner

poser 3 feuilles sur chaque filet. Enrouler un filet en escargot avec l'ail des ours à l'intérieur, en partant du côté le plus fin, enfiler sur une brochette. Répéter l'opération trois fois

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle, baisser le feu. A feu moyen, rôtir la viande env. 5 min sur chaque face, retirer, tenir au chaud. Eponger la graisse avec du papier absorbant

4 c. à soupe **de porto**

verser dans la même poêle, déglacer, réduire légèrement, filtrer

selon besoin **sel et**

poivre du moulin

assaisonner, tenir le jus au chaud

Ail des ours et épinards

150 g **d'ail des ours**

250 g **d'épinards**

mettre le tout mouillé dans une grande casserole sans eau, couvrir et laisser retomber à feu moyen env. 3 min, égoutter dans une passoire

½ c. à soupe **d'huile**

chauffer dans la même casserole

1 **échalote**, finement hachée

faire revenir, ajouter l'ail des ours et les épinards, étuver un instant

¼ de c. à café **de sel**

un peu **de poivre du moulin**

1 p. de c. **de muscade**

assaisonner

Service: dresser ail des ours et épinards sur les assiettes chaudes, placer les filets de lapin au-dessus. Verser un peu de jus.

Suggestion

Remplacer les filets de lapin par des filets d'agneau.

Par personne: lipides 10 g, protéines 37 g, hydrates de carbone 6 g, 1167 kJ (279 kcal)

