



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Maximise : Vite, beau et bon !*



Filet de lapin aux carottes et à l'orange

Voici un petit plat préparé en un rien de temps mais qui donne de jolies assiettes bien colorées. J'ai servi ces filets de lapin avec du riz basmati.



INGREDIENTS : 2 personnes

4 filets de lapin
4-5 carottes
1 orange pressée
1 citron pressé
2 càs de sucre roux de canne
Huile d'olive
sel, poivre

PREPARATION :

Lavez les carottes, les éplucher et les émincer en rondelles. Les déposer dans une petite cocotte. Ajouter 1 càs d'huile d'olive, le jus du citron et de l'orange, 2 càs de sucre de canne et couvrir d'eau à hauteur. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.

Faites revenir les filets de lapin dans 2 càs d'huile. Saler, poivrer. La cuisson n'est pas très longue, quelques minutes de chaque côté. Les enlever de la poêle et les garder au chaud.

Déglicer la poêle avec le jus des carottes et laisser bien réduire.

Servir sans attendre.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>