

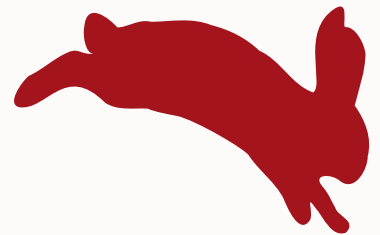


LA RECETTE DE FRANCOISE

LAPIN à l'orange et au curry

LES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- + 4 cuisses de lapin - *EARL de la Guichetterie (37)*
- + 800g de carottes - *EARL de Nouère (86)*
- + 1 oignon - *EARL de Fontenaille (86)*
- + 1 c.à.s. d'huile d'olive
- + 1 c.à.s. bombée de curry
- + 1/2 cube de bouillon de volaille
- + le zeste et jus d'1 orange
- + 150ml de crème coco
- + coriandre fraîche
- + sel et macéron (poivre) - *Rivesalines (17)*



LA RECETTE

- + Épluchez et coupez en rondelles les carottes et en lamelles l'oignon.
- + Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer les cuisses de lapin pendant 3 minutes. Ajoutez l'oignon puis remuez encore 3 minutes.
- + Ajoutez le curry et le bouillon de volaille et remuez pendant 4 minutes.
- + Ajoutez 150ml d'eau et le jus d'orange. Grattez la cocotte, rajouter les carottes et le zeste d'orange.
- + Laissez mijoter pendant 25 min.
- + Mélangez la crème coco, mijotez à nouveau pendant 5 min.
- + Servez dans la cocotte, salez, poivrez et parsemez de feuilles de coriandre.

BON APPÉTIT !