

Tajine de lapin aux épices

Au fil des périodes de vie, les priorités nutritionnelles varient. A la clé, adapter son alimentation à ses besoins, la savourer, écouter son sentiment de satiété, bouger... Une recette du programme «marché», commentée par Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé, à Lausanne.

Ingrédients

- 1 lapin coupé en morceaux
- 2 c.s. huile d'olive pour cuire
- 2 c.s. gingembre râpé
- 2 c.c. piment doux
- 1 c.c. cumin
- 1 c.c. ras el-hanout
- 1/2 c.c. noix de muscade râpée
- 1 c.c. safran ou curcuma en poudre
- le jus d'un citron
- 4 oignons hachés
- 400 g de carottes
- 300 g de petits pois congelés
- 1 citron confit
- 15 olives vertes
- 4 c.s. de coriandre et de persil hachés



Préparation

Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile le lapin assaisonné. Ajoutez le gingembre, le piment, le cumin, le ras el-hanout, la muscade, le safran (ou le curcuma) et les oignons. Après quelques minutes de cuisson, couvrez avec un peu d'eau. Laissez mijoter à feu moyen et à couvert durant 10 minutes puis ajoutez les carottes préalablement pelées et coupées en rondelles. Poursuivez la cuisson durant 30 minutes. Ajoutez alors le citron confit coupé en quartiers ainsi que les petits pois et les olives. Prolongez la cuisson de 15 minutes et laissez réduire la sauce pour obtenir un jus sirupeux. Vérifiez l'assaisonnement. Servez parsemé de coriandre et de persil plat hachés et accompagné de couscous.

L'avis de Laurence Margot, diététicienne

Ce plat se prépare un peu à l'avance et mijote tranquillement jusqu'au moment du repas. Sans stress ni grande vaisselle, il peut même se préparer en grande quantité pour être servi une deuxième fois, un autre jour.

L'équilibre alimentaire est assuré grâce à l'accompagnement du couscous (ou de boulgour): un plus pour les personnes qui cherchent un produit riche en fibres alimentaires. Enfin, une salade ou un fruit cru garantiront l'apport en vitamine C de ce repas. Bien cuits et tendres à souhait, les morceaux de lapin et les légumes se mangeront facilement.



Plus d'informations sur ce thème
www.pharmacieplus.ch/santeplus