

Cuisses de lapin en papillote



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	10 min
Cuisson	40 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Cuisses de lapin en papillote

- 4 cuisses de lapin
- 1 courgette
- 1 oignon
- thym, laurier
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

pour Cuisses de lapin en papillote

- 1 :** Préchauffez le four th.7/8 (220°C).
- 2 :** Préparez 4 feuilles d'aluminium pliée en 4.
- 3 :** Mettez dans chaque feuille, une cuisse de lapin des fines tranches de courgette, des lamelles d'oignon, salez, poivrez, ajoutez du thym, du laurier et un filet d'huile d'olive.
- 4 :** Fermez hermétiquement les papillotes et mettez-les dans un plat au four pendant 30 min.

Cuisses de lapin en papillote au piment d'Espelette et à la citronnelle



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	15 min
Cuisson	35 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Cuisses de lapin en papillote au piment d'Espelette et à la citronnelle

- 2 cuisses de lapin
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 échalote
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 c. à café de piment d'Espelette

Résumé

pour Cuisses de lapin en papillote au piment d'espelette et à la citronnelle

Valeur calorique pour 1 personne: 92 kcal

Préparation

pour Cuisses de lapin en papillote au piment d'espelette et à la citronnelle

- 1 :** Lavez et coupez finement la citronnelle.
- 2 :** Épluchez les carottes, les courgettes et râpez-les finement à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe à légumes.
- 3 :** Épluchez et hachez l'échalote.
- 4 :** Découpez 2 grands carrés de papier sulfurisé. Au centre de chacun, placez la moitié du mélange de carottes, courgette, échalotes. Salez et poivrez les cuisses de lapin, recouvrez-les de citronnelle puis de piment d'espelette. Disposez une cuisse dans chacune des papillotes.
- 5 :** Fermez les papillotes et faites-les cuire au four 35 min à th.6/7 (200°C).