

Vendredi



Déjeuner :

Crêpes roulées aux bananes et aux fraises nappées d'un peu de sirop d'érable. Accompagnez d'un demi-pamplemousse nature.



Dîner :

Soupe prête à servir faible en sel et additionnée de légumes divers cuits (frais ou restes de la veille). Accompagnez de craquelins non salés et d'un fruit frais.

Mijoté de lapin à l'ancienne au cidre de glace

Portions : 4-6 ■ Préparation : 35 minutes ■ Cuisson : 110 minutes
Préparation à l'avance : 3 jours

1
8
500 ml (2 tasses)

2
227 g (½ lb)

½
500 ml (2 tasses)
80 ml (⅓ tasse)
7,5 ml (1 ½ c. à thé)
5 ml (1 c. à thé)
30 ml (2 c. à soupe)

lapin de 1,36 kg (3 lb) coupé en huit morceaux
tranches de bacon coupées en six
oignons perlés, pelés
grosses gousses d'ail hachées grossièrement
champignons blancs
brossés et coupés en quatre
bouteille de 375 ml de cidre de glace
fond de veau ou bouillon de poulet
moutarde à l'ancienne
thym sec
sel d'ail
persil plat haché
Poivre noir du moulin

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Préchauffer une grande casserole ou une cocotte allant au four à feu moyen. Ajouter les morceaux de bacon, puis faire revenir les morceaux de lapin (il est possible de les superposer) 7-8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés de tous les côtés. Retirer les morceaux de lapin de la casserole et les réserver sur une grande assiette.
- 2 Remettre la casserole sur le feu, puis faire revenir les oignons, l'ail et les champignons dans le gras de bacon 2 minutes. Brasser durant l'opération.
- 3 Remettre les morceaux de lapin dans la casserole, puis ajouter le reste des ingrédients, sauf le poivre et le persil. Poivrer généreusement, puis bien mélanger. Porter à ébullition. Couvrir, puis mettre la casserole sur l'étage central du four et cuire le mijoté 90 minutes.
- 4 Retirer la casserole du four, puis y ajouter le persil. Rectifier les assaisonnements au goût, puis laisser reposer 10 minutes avant de servir directement à table. Laisser chaque convive se servir. Accompagner de tranches de pommes de terre et de patates douces étuvées.