# Recette de gigolette de lapin et pilaf de quinoa

« Une recette simple à préparer qui plaira à tous vos convives »

Pour changer du riz, le lapin est ici accompagné de quinoa! Sans gluten, le quinoa est riche en protéines. De plus, le lapin se cuisine très facilement grâce à sa viande tendre et fine.

#### ↓ Voir les ingrédients

0	Temps de préparation	30 mn
0	Nombre de personnes	4 pers.
	Difficulté	Moyen



### Les + recettes



# **Enfilez** vos tabliers

## **Ingrédients**

- 8 gigolettes de lapin (pattes avant)
- 150g de quinoa minutes Jardin BiO
- 1 blanc de poireau
- loignon
- 1 carotte
- 1 bouillon cube poule et fines herbes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- Pour la marinade :
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 c. à soupe de sauce soja Jardin BiO
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 4 cl de jus de citron vert Jardin BiO
- Sel et poivre

## Etapes de préparation

- Laver le citron, prélever le zeste et presser le fruit. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un plat creux et y faire mariner les gigolettes 1 h.
- Passé ce temps, peler l'oignon, l'émincer ainsi que le blanc de poireau.
- Éplucher la carotte puis la râper. Dans une casserole, faire chauffer 30cl d'eau et ajouter le bouillon cube poule.
- Égoutter les morceaux de lapin et les faire dorer dans une cocotte ou un wok. Retirer et réserver dans un plat.
- Dans cette même cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et mettre à revenir l'oignon et le blanc de poireau émincés.

  Ajouter le quinoa cru, la carotte râpée et remuer. Verser la moitié du bouillon chaud, couvrir et laisser cuire 5 min.
- Verser le reste du bouillon, remuer puis ajouter le lapin et la marinade. Couvrir à nouveau et laisser encore cuire 15 min.

  Servir chaud.