

Rable de Lapereau

Pour 4 personnes - Preparation 20 min - Cuisson 25 min

Ingredients

- 4 rables de lapereau
- 2 gousses d'ail
- Thym frais
- 20 cl de creme fraiche
- 2 cuil. a soupe de moutarde a l'ancienne
- Beurre, huile d'olive
- Sel, poivre

Preparation

1. Prechauffer le four a 200 degres.
2. Badigeonner les rables de moutarde, ail et thym.
3. Saisir a la poele quelques minutes de chaque cote.
4. Enfourner 15 minutes.
5. Deglacer la poele avec la creme, laisser reduire pour la sauce.
6. Napper les rables de sauce et servir aussitot.

Document d'exemple genere pour tester le bouton de telechargement - a remplacer par la vraie recette.