

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS À LA CRÈME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Champignons frais ou surgelés 500g : de Paris, cèpes, pleurotes, girolles et/ou bolets
- 2 échalotes = 50g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Eau 500mL
- Crème fraîche 100 à 150mL
- Poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, ciboulette, coriandre
- Facultatif : bouillon de légumes ¼
- Facultatif : copeaux de parmesan 20 à 30g

Astuces :

- La réussite de cette recette dépend de la qualité des champignons.
- Éviter les champignons en conserve...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 25 minutes
Pour 2 à 3 personnes

1. Si les champignons sont frais : les laver, enlever la peau et les couper en gros morceaux.
2. Éplucher les échalotes et les émincer.
3. Dans une casserole : faire chauffer l'huile végétale sur feu moyen.
4. Ajouter les échalotes et les faire revenir environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soient fondantes.
5. Ajouter les champignons et mélanger environ 5 minutes tout en remuant.
6. Ajouter l'eau, le poivre, le bouillon et faire réduire entre 10 à 15 minutes.
7. Au dernier moment, ajouter la crème fraîche et mixer le tout.
8. Parsemer d'herbes aromatiques finement ciselées et de copeaux de parmesan et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr