Banque Alimentaire
de l'Isère

Poêlée de champignons à la crème

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 500 gr de champignons de Paris frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Ail
- Persil
- Sel
- Poivre
- 10 cl de crème liquide.

Temps de préparation et de cuisson : 20 minutes
Coût : 0,5 à 1€ / personne

PRÉPARATION

- Éplucher les champignons sans les laver, les émincer (retirer le pied s'il est abîmé).
- Éplucher et émincer finement l'ail, laver et émincer le persil.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile, et faire revenir l'ail (attention à ne pas le faire brunir), puis ajouter les champignons, et les cuire jusqu'à ce qu'ils dorent (si besoin, enlever le jus de cuisson).
- Saler, poivrer, ajouter le persil et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.
- Ajouter la crème, et laisser mijoter quelques minutes en veillant à baisser le feu pour ne pas la laisser bouillir.
- Servir aussitôt, en guise de sauce pour accompagner une viande blanche ou des céréales.
- Pour déguster en tant qu'accompagnement, veiller à augmenter la quantité de champignons car ils réduisent de volume à la cuisson.