CHAMPIGNONS A LA GRECQUE

Lundi 17 Février 2020

Une entrée très colorée :

Champignons à la grecque pour 4 personnes et 1sp vert bleu violet □□□ par part

*-300 g de petits champignons de Paris**

*-1 oignon doux**

-150 ml de vin blanc sec

-100 ml de jus de citron

-100 ml d'eau

*-80 g de concentré de tomates **

-1 bouquet garni (laurier thym)

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

-10 g de sugarly (sucralose)

-1 cuillerée à café de coriandre en poudre

*-coriandre fraiche **

Faire revenir dans l'huile l'oignon émincé puis verser le vin blanc, le jus de citron et l'eau

Ajouter le bouquet garni et porter à frémissement

Puis mettre le concentré de tomates, la coriandre en poudre et le sucralose. Bien mélanger

Faire mijoter à petit feu pendant 30 minutes

Rajouter les champignons 10 minutes avant la fin de la cuisson

Laisser refroidir et mettre au frais

Ne servir que le lendemain, les champignons saupoudrés de coriandre fraiche

Comme mes champignons étaient un peu gros, je les ai coupés en lamelles pas trop fines

Pour vous faciliter la tâche ,vous pouvez prendre des champignons en conserve mais ne les rajouter en fin de recette que quelques
minutes

Pour le repas : champignons à la grecque (1sp vert
bleu violet □□□)
-blanc de poulet en cocotte et ses petits légumes (5sp vert □
-4spl bleu□-2spv violet□-recette du 17 01 2018)
-1 yaourt nature (2sp vert □
-0spl bleu□-0
spv violet□) -100 g de compote sans
sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□).
Total : 8 sp vert □-
5spl bleu□-
3spv violet□

Très bon début de semaine

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou*
light .fr

Tous droits réservés