

# FARCIS DE CHAMPIGNONS AU CHÈVRE FRAIS

*Mardi 22 août 2023*

*Une entrée légère avec aussi du fromage léger*

***Farcis de champignons au chèvre frais pour 2 personnes et 4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet – 3 psp par part***

*-2 gros champignons de Paris \*: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-40 g de fromage de chèvre frais : 4 sp vert bleu violet – 4 psp*

*-50 g de yaourt de chèvre 0% : 1 sp vert -0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-roquette \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-1 citron bio*

*-sel fin poivre blanc*

*-ciboulette*

*Nettoyer les champignons avec un torchon, ôter le pied central et les citronner.*

*Mélanger le chèvre frais avec le yaourt de chèvre pour obtenir une crème à assaisonner : sel poivre.*

*Farcir les champignons avec cette crème. Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Laver la salade, l'essorer et rajouter la vinaigrette.*

*Entourer les champignons avec et servir.*



*Aucune cuisson, pas besoin d'allumer le four par ces fortes chaleurs.*

*Vous faites à la fois entrée, salade et fromage.*

*Vous pouvez faire cette recette avec aussi des fonds d'artichauts cuits.*

*Pour le repas : farcis de champignons au chèvre frais (4 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - truite tomates à la plancha (3 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 30 g de riz complet cru à cuire (3 sp vert □ - 3 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 3 psp□) - 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 6 spl bleu□ -*

*3 spv violet* – *6 psp*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***