

CHAMPIGNONS FARCIS AUX CÉRÉALES

Lundi 16 Octobre 2017

C'est la pleine saison de la cueillette ...au marché :



Champignons farcis aux céréales pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

-2 très gros champignons de Paris *

-50 g de cinq céréales crues *

-40 g de jambon fumé

-1 œuf moyen*

1 cuillerée à café de parmesan

-25 sprays d'huile d'olive

-persillade *

-1 citron*

Nettoyer les champignons, ôter les pieds, les citronner légèrement

Cuire à l'eau bouillante les céréales selon la notice, les égoutter et les laisser refroidir

Mélanger l'œuf battu avec les céréales, le jambon coupé en fines lanières et la persillade

Farcir les champignons et les parsemer de parmesan



Les poser dans un plat huilé

Les cuire dans un four préchauffé 180 ° (th 6) pendant 20 minutes



Les accompagner d'une sauce tomate maison

Ma sauce tomate est sans MG.

Quant aux céréales, je les achète en magasin bio ou au rayon bio des GS.

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- champignon farci aux céréales (4pp- 4 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -2 figues (0pp- 0 sp) .Total : 6pp- 6 sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés