

# 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 fraîche \**

*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 fraîche*



*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*

*sucré 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***