

POÊLÉE FORESTIÈRE

Mardi 24 Octobre 2017

Avec toute cette pluie qui tombe, les amateurs de cueillette vont être aux anges .



Poêlée Forestière pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

- 250 g de girolles *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 100 g de bacon *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre
- persillade

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Nettoyer les champignons et les faire revenir dans une sauteuse huilée .Assaisonner légèrement

Rajouter le bacon coupé en lanières et les pommes de terre .Bien mélanger et poursuivre la cuisson quelques minutes

Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de persillade

Servir bien chaud

A vous de choisir vos champignons : cèpes, pieds de mouton, trompettes de la mort, lactaires, chanterelles ...ou tout simplement des champignons de Paris

Les champignons rendent de l'eau et c'est à ce moment qu'il

faut rajouter les pommes de terre qui vont l'absorber et qui en seront plus moelleuses et plus parfumées

Pour le repas : potage poireaux courgettes (0pp- 0 sp)-2 petites côtelettes d'agneau 90 g (6pp- 6 sp)-poêlée forestière (5pp- 5 sp) -1 yaourt 125g 0 % (1pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 12 pp- 13 sp

Très bon mardi à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés