



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Pâté aux champignons

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de champignons de Paris nettoyés et émincés*
- 100 g de fromage frais allégé aux herbes (type Philadelphia ou Carré frais, vous pouvez sinon rajouter des herbes fraîches dans un fromage frais allégé nature)*
- 1 gousse d'ail hachée finement*
- 1 échalote hachée*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Faire revenir l'ail à la poêle, dans un peu de matière grasse (attention à ne pas le laisser brûler, ce qui donnerait un goût amer).

Ajouter les champignons et laisser suer jusqu'à évaporation de leur eau.

Oter du feu, laisser refroidir et passer au mixeur mais garder la consistance (pas en purée).

Ajouter le fromage frais, sel, poivre et échalote hachée. Bien mélanger et laisser au frais une demi heure.