



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com



Velouté aux champignons de Paris

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 300 g de champignons de Paris*
- 1 litre de bouillon (eau et cubes)*
- 1 oignon*
- 30 g de beurre*
- 1 cuillère à soupe de farine*
- 2 jaunes d'œufs*
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche*
- sel et poivre*

Préparation de la recette :

Nettoyer et émincer les champignons puis les faire revenir avec l'oignon haché dans une poêle beurrée.

Incorporer ensuite la farine, puis le bouillon et laisser mijoter 45 min à feu doux ou 15 min à l'autocuiseur.

Mixer ensuite cette préparation puis battre les jaunes d'œufs avec la crème fraîche.

Incorporer le mélange œuf/crème aux champignons, saler et poivrer.

Bien mélanger le tout et saupoudrer de cerfeuil haché pour décorer.

Déguster bien chaud