

Champignon farcis à la provencale

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 401.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.18

Les ingrédients

- 401.0 gr champignon
- 100.0 gr Boeuf haché
- 200.0 gr Hachi de porc
- 2.0 cc Herbes de provence
- 2.0 u Tranche pain de mie
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 4.0 p Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 5.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u gousse ail
- 20.0 gr Persil

Préchauffer le four à 200°C

Etape 1: Préparation des champignons

Nettoyer les champignons avec de l'essuie-tout humidifié et enlever les pieds en tournant.
Badigeonné d'huile d'olive les têtes de champignons
Les ranger dans un plat à gratin huilé ou beurré.

Etape 2: Préparation de la farce

Faire revenir les pieds des champignons hachés finement pendant quelques minutes.
Laisser refroidir

Mélanger dans un bol la viande hachée avec les herbes, le pain trempé dans le lait, le poivre, le sel et les pieds rissolés, l'ail écrasé et le persil.

Répartir la farce dans les champignons. Parsemez le gruyère râpé sur le dessus des champignons.

Etape 3: Cuisson

Enfourner dans une plat et laisser cuire pendant 45 minutes. (un peu moins si vos champignons sont petits)

Présentation

A proposer avec une semoule cuite au four.