

Velouté de champignons

Entrée



Note : 1

Portions :5 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 200.2 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.252

Les ingrédients

- 6.0 u Echalote
- 500.0 gr champignon
- 50.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 3.0 u Jambon cru
- 5.0 gr Margarine
- 25.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Éplucher et hacher les échalotes.

Nettoyer et détailler les champignons en lanière.

Cuisson

Dans une poêle, faire chauffer la margarine et revenir les échalotes et les champignons émincés. Laisser cuire pendant 10 min en mélangeant de temps en temps. Salez et poivrez à votre convenance.

Faire chauffer au micro-onde, l'eau et le bouillon cube. Puis l'incorporer dans la poêle, ajouter les lanières du jambon du pays.

Mettre le tout dans le blender, ajouter la crème fraîche et mixer à vitesse rapide jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Présentation

Servir immédiatement avec quelques croutons de pain à l'ail.

