

Champignons farcis

*Recette
équilibrée*

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 gros champignons à farcir
- 100g de jambon
- 1 échalotte
- 100ml de crème fraîche
- 30g de gruyère
- 5g d'huile d'olive
- Sel / poivre / ail

Matériel :

1 plat allant au four

Poêle, spatule, couteau et planche à découper

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
11	10	3	148

Recette facile : 35 min

- Nettoyer les champignons + retirer les pieds
 - Faire revenir l'échalotte dans l'huile d'olive
 - Découper les pieds des champignons, les ajouter à l'échalotte
 - Ajouter les lamelles de jambon
 - Ajouter la crème, faire cuire à feu doux
 - Assaisonner (sel poivre ail)
 - Remplir les chapeaux des champignons, ajouter le gruyère râpé
 - Mettre au four 25 min à 180°C
- Bonne dégustation !

