



Sauce au Cidre



Un vrai plaisir diététique en plus!

Ingrédients :

2 carottes

100 gr de champignons de paris

1 oignon

40 cl de cidre brut

2 c à soupe de jus de citron

1 c à soupe de maïzena.

Sel et poivre

Préparation :

Éplucher les carottes et les couper en fines rondelles .

Détailler les champignons en fines lamelles.

Hacher l'oignon fin.

Cuire à feu doux les carottes , l'oignon , dans le cidre une trentaine de minutes.

Retirer du feu laisser tiédir puis mixer le tout .

Assaisonner et additionner le jus de citron .

Cuire vos champignons dans un peu petit fond de bouillon de poule, égoutter et réserver.

Délayer la maïzena dans un peu d' eau froide .

Remettre votre préparation sur le feu doux .

Incorporer vos champignons .

Ajouter votre maïzena délayée pour épaissir votre sauce sans cesser de remuer. Au cas où vous devriez réchauffer la sauce plus tard , incorporer seulement la maïzena au moment ultime du service.

Vérifier votre assaisonnement . Voilà votre sauce est prête .

Info – conseils :

Servir avec légumes cuits à la vapeur , viande blanche, viande grillée .