



Sauce aux champignons 2 en 1



La sauce champignons avec un petit côté diététique ! Son avantage elle peut se décliner en 2 versions !

Ingrédients :

125 gr de champignons de paris

20 cl de bouillon de poule

10 ml de maïzena

20 ml de crème fraîche allégée (suivant version)

Noix de muscade

Persil haché

Sel et poivre du moulin

Préparation :

Émincer vos champignons .

Dans une casserole faire cuire les champignons avec le bouillon .

Dès qu'ils sont cuits , ajouter la maïzena délayée dans un peu d'eau froide.

Porter à ébullition sans cesser de remuer , assaisonner .

Version 1 : Vous pouvez de cette manière , saupoudrée de persil .

Version 2 : Ajouter la crème fraîche et refaire un petit bouillon.

Saupoudrer de persil ,vous pouvez servir.

Info – conseils :

Servir avec des viandes , poisson , du poulet , des pâtes , du riz .