

Crème de champignon à l'ail et au persil

Écrit par Hélène
Lundi, 23 Mai 2011 20:40 -

Pour 2 à 3 personnes.

Cuisson : 35 minutes

Préparation : 15 minutes



Ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 200 gr de champignons de Paris
- 2 à 3 pommes de terre de taille moyenne
- Une petite cuillère à café de gros sel
- Une cuillère à soupe d'Huile d'olive
- Un bouillon cube de légumes (bio de préférence)
- 100 ml de lait de soja
- Une grosse cuillère à soupe de persil haché

Préparation :

Laver et éplucher les pommes de terre et les oignons.

Hacher l'ail puis faire revenir dans l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les champignons pour les colorer légèrement.

Faire bouillir de l'eau. Ajouter les pommes de terre dans la casserole puis recouvrir d'eau bouillante. Assaisonner avec une petite cuillère à café de gros sel et un cube de bouillon de légume.

Laisser mijoter pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Crème de champignon à l'ail et au persil

Écrit par Hélène

Lundi, 23 Mai 2011 20:40 -

Mixer avec 100 ml de lait de soja (plus ou moins si vous préférez une soupe plus liquide ou plus onctueuse) et une bonne cuillère à soupe de persil haché.

Vous pourrez ajouter un peu de crème fraîche (ou crème de soja) au moment de servir, pour davantage d'onctuosité.