Classique fantastique: la sauce aux champignons

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

0.5	oignon
1	gousse d'ail
300 g	champignons, p. ex. champignons de Paris, chanterelles, etc.
1 bouquet	persil
2 branches	marjolaine
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
1.5 dl	vin blanc
2 dl	bouillon de légumes ou de poulet
1 dl	crème
1 cc	fécule
	sel
	poivre noir du moulin
	selon les goûts, un peu de cognac ou de whisky

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

166	kcal
3 g	de protéines
3 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Préparation

1. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Parer les champignons, les couper en deux ou en tranches selon la sorte. Hacher les herbes.

2. Chauffer l'huile à feu vif dans une poêle et y faire revenir les champignons. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir le tout. Déglacer au vin blanc. Égoutter le tout dans une passoire en récupérant le jus des champignons.

3 Dans une casserole, faire réduire le jus de champignons et le bouillon à 1,5 dl. Délayer la fécule dans la crème, ajouter et cuire 2 minutes à feu doux. Saler et poivrer, affiner à volonté avec un peu de cognac ou de whisky.

4 Ajouter les champignons et les herbes et servir la sauce avec la viande.

Conseil
La sauce aux champignons classique au vin blanc accompagne idéalement des viandes blanches comme le poulet, le veau ou le porc. Pour des viandes plus corsées comme le bœuf, l'agneau ou le gibier, remplacer le vin blanc par du vin rouge ou du porto rouge.