

Classique fantastique: la sauce aux champignons



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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.