



Velouté de champignon et châtaigne

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
138 kcal	11,1 g	1,40 g	2,1 g	0,21 g	5,1 g	2,6 g
7%	13%	3%	2%	4%	9%	0%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 châtaignes
- 250 g de champignons de Paris
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de purée de noisettes
- 2 cuillères à soupe de lait ½ écrémé
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de persil haché
- poivre & sel

Préparation

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les champignons et faites revenir quelques minutes. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le cube de bouillon de légumes.
3. Faites cuire 10 minutes à feu doux. Hors du feu, versez la purée de noisette délayée au préalable dans le lait. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.
4. Chauffez les châtaignes dans une poêle puis hachez-les grossièrement.
5. Servez le velouté chaud en parsemant de châtaignes et de persil.