



1. Échalotes sèches (françaises) émincées
80 ml (1/3 de tasse)



2. Champignons émincés
3 contenants de 227 g chacun



3. Farine
60 ml (1/4 de tasse)



4. Bouillon de légumes
1,5 litre (6 tasses)



5. Crème à cuisson 15%
125 ml (1/2 tasse)

Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais émincé



PAR PORTION	
Calories	217
Protéines	9 g
Matières grasses	15 g
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	72 mg
Sodium	1382 mg

POTAGE aux champignons

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter les champignons. Cuire de 2 à 3 minutes.

3. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes à feu moyen.

4. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Ajouter la crème. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

5. Remettre la préparation dans la casserole et réchauffer 1 minute.

6. Répartir le potage dans les bols. Si désiré, parsemer de persil.

