



Le Champignon

Bienfaits

Le champignon le plus commun, soit l'agaricus bisporus, contient une très grande quantité de fibres, ce qui aide au travail des intestins. Le champignon cremini est une excellente source de cuivre, aidant à la réparation des tissus. Les autres nutriments contenus dans ce légume sont le sélénium, le phosphore et les vitamines B2, B3, D et K. Comme fait intéressant : le champignon, ne produisant pas de chlorophylle, se nourrit des nutriments provenant d'organismes en décomposition.

Préparation

Les champignons méritent un bon nettoyage, mais il faut faire attention à ne pas les laisser tremper dans l'eau, car ils l'absorbent.



Recette - Crêpes aux champignons

Portions : 2 Préparation : 20 minutes Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Pour la garniture

- 1 contenant de 227g de champignons
- 1/3 d'un paquet de 250 g de fromage à la crème
- 1 c. à thé de persil
- 1 c. à thé de ciboulette
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 oignon haché

Pour les crêpes

- 1 tasse et 1/4 de farine
- 3 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de lait



Étapes

- 1- Mélanger tous les ingrédients pour les crêpes dans un grand bol, jusqu'à ce que la pâte soit uniforme et encore plutôt liquide. Faire cuire les crêpes et les laisser dans une assiette.
- 3- Préchauffer le four (180 C).
- 4- Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les champignons et l'oignon de 4 à 5 minutes.
- 5- Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec les champignons, l'oignon et les fines herbes.
- 6- Répartir le mélange sur les crêpes, puis superposer les crêpes. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Mettre au four de 5 à 8 minutes.
- 8- Trancher en pointes, comme un gâteau, et déguster.

Sources :

<http://www.linecoaching.com/maigrir/dossiers/degustation/les-champignons>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=champignon_nu

5 ingrédients 15 minutes, Le magazine de la cuisine simple et rapide, 85 recettes express pour la rentrée, Vol. 5 No 4, Septembre 2014.