

Champignons Stroganoff



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

🥛 lait 🌾 gluten

Stroganoff de cèpes à la sauce crémeuse, servi sur riz, purée ou pâtes.

Végétarien, prêt en 15 minutes au réchaud.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> lait entier en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> farine	1 càs
<input type="checkbox"/> thym séché	1 càs
<input type="checkbox"/> cèpes séchés	2 càs
<input type="checkbox"/> ghee	1 càs
<input type="checkbox"/> échalote <i>petite</i>	1
<input type="checkbox"/> eau	120 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *lait entier en poudre*, la *farine*, le *thym séché* et les *cèpes séchés* dans un sac hermétique.
 2. Conditionner le *ghee* et l'*échalote* séparément.
- Utilisation sur le trail —
3. Ajouter *eau* au sac avec les champignons, bien remuer et laisser tremper *10 minutes*.
 4. Faire fondre le *ghee* dans une *poêle*.
 5. Faire revenir l'*échalote* hachée jusqu'à tendreté.
 6. Ajouter les champignons avec leur liquide et porter à ébullition en remuant.
 7. Assaisonner avec *sel* et *poivre*.
 8. Réduire à feu doux et laisser mijoter *2 minutes* en remuant jusqu'à épaississement.

Servir sur de la purée de pommes de terre, du riz ou des pâtes.

dehydrated