

Velouté de champignons



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🌾 gluten 🌱 soja

Velouté classique de champignons de Paris, lié à la farine et crème au soja cuisine. Vegan, léger (123 kcal/portion), moins de 5 ingrédients. 30 minutes.

France

INGRÉDIENTS

☐ champignons de Paris	500 g	☐ farine	3 càs
☐ demi oignon, <i>émincé</i>	1	☐ bouillon de légumes	1 l
☐ huile d olive	30 ml	☐ soja cuisine	100 ml
☐ gousse d ail, <i>émincée</i>	1		

PRÉPARATION

1. Nettoyer et couper le pied des *champignons de Paris*.
2. Faire revenir le *demi oignon* dans une *poêle* chaude avec l'*huile d olive*.
3. Ajouter les champignons et la *gousse d ail*. Quand les champignons sont dorés, ajouter la *farine* et un peu de *bouillon de légumes*. Bien mélanger.
4. Ajouter le reste du bouillon et cuire 20 minutes.
5. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
6. Ajouter le *soja cuisine*, assaisonner, réchauffer si besoin et servir immédiatement.

Fonctionne aussi avec des champignons de Paris surgelés bio si pas de frais disponibles.

Les échalotes remplacent très bien l'oignon.