

RECETTE

Flan de pleurotes et sa sauce persil

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

Pour le flan :

- 400 g de champignons pleurotes
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- Poivre et sel
- 20g de beurre pour les moules

Pour la sauce :

- 1 botte de persil frais
- 1 cuill à soupe de crème fraîche
- Poivre

Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2- Faire cuire les pleurotes 10 minutes dans l'eau bouillante puis les égoutter.
- 3- Mixer les pleurotes avec la crème, ajouter 1 œuf entier et 2 jaunes. Saler, poivrer.
- 4- Battre les 2 blancs restants et mélanger le tout, mettre dans les ramequins beurrés et enfourner pour 25 minutes de cuisson.
- 5- Mixer le persil avec la crème, saler, poivrer.
- 6- Démouler dans une assiettes et arroser de sauce persil.

RECETTE

Tartelettes aux pleurotes et fromage de chèvre

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 1 Gros Lac de chèvre frais
- 250 g de pleurotes
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 échalote
- Persil
- un peu de beurre



Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- 2- Emincer l'échalote, la mettre à suer avec le persil dans un peu de beurre. Réserver à part.
- 3- Laver et détailler les pleurotes en morceaux; les poêler rapidement.
- 4- Dans un bol, mixer le chèvre frais avec les 2 œufs et la crème.
- 5- Ajouter les pleurotes, l'échalote, le persil et le poivre puis mixer à nouveau.
- 6- Préparer des fonds de tartelette et garnir de la préparation.
- 7- Mettre au four durant 15 minutes.

RECETTE

Œuf cocotte aux pleurotes

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de champignons pleurotes
- 30 g de persil
- 1 échalote
- Sel et poivre
- du beurre



Préparation:

- 1- Faire revenir l'échalote ciselée et les pleurotes dans une poêle avec du beurre 10 minutes environ.
- 2- Ajouter la crème et le persil ciselé, saler, poivrer. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- 3- Verser la préparation dans des mini-cocottes.
- 4- Casser les œufs au-dessus, placer le couvercle, laisser cuire 10 à 12 minutes au four à 180°.

S'accompagne parfaitement avec des mouillettes de pain grillé.



RECETTE

Pleurotes au chou kale

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 500g de Chou kale
- 250g de Pleurotes
- 1 barquettes de Lardons
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- sel et poivre



Préparation:

- 1- Tailler le chou kale et les pleurotes en morceaux.
- 2- Faire revenir le chou et les pleurotes dans un filet d'huile en les couvrant.
- 3- Laisse cuire 10-15 min et ajouter les lardons
- 4- Laisser cuire 5 min puis ajouter la crème.

Servir bien chaud.

