

Champignons à la grecque

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 10 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***

- 2 oignons jaunes
- 1 kg de champignons de Paris
- 2 citrons
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 gousse d'ail
- 10 cl ou 100 g de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de miel
- 1 bouquet garni

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 15 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Nettoyez et coupez les champignons en 4, en laissant les petits en entier. Dans la cocotte, mélangez les champignons avec les oignons ciselés, les zestes d'un citron, le jus des deux citrons, l'ail écrasé, l'huile d'olive, le vin blanc, la coriandre et le miel.
- 2 Mélangez bien l'ensemble et glissez le bouquet garni sous les champignons. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 Après cuisson, ouvrez la cocotte et laissez refroidir avant de mettre au frais.

Conseil : dégustez bien frais.

Atouts nutrition : le champignon est un aliment à faible teneur énergétique mais avec un profil nutritionnel très intéressant. Il contient du sélénium (un puissant antioxydant) mais aussi du cuivre et du phosphore. Le citron apporte sa dose de vitamine C. Cette entrée est donc idéale pour lutter contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire.