

CHAMPIGNONS A LA GRECQUE

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	LV	200				
2	MG			1		
3	Assais.			2		
4	Assais.		150			
5	Assais.				1	
6	Assais.				1	
7	Assais.					
8	Assais.					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Laisser les petits champignons entiers, les autres, les couper en morceaux réguliers, les plonger dans de l'eau légèrement vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent. Dans 1 casserole, verser tous les ingrédients, ajouter 100 ml d'eau. Porter à ébullition 5 mn à feu doux. rincer les champignons et les mettre dans la préparation. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 20 mn. Laisser refroidir et mettre au frais 30 mn avant de servir, décorer de persil.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.