



## Velouté de champignons (cèpes)

*Recette normale et enrichie*

### Valeurs nutritionnelles pour 1 part

	Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
Normale	4,6	16,6	3,5	184
Enrichie	8,6	31,6	4,5	343

Nb : avec crème fraîche 30%

### Recette facile : 20 min



- Nettoyer puis découper les champignons
- Emincer les échalotes et les deux gousses d'ail
- Mettre de l'huile d'olive dans un faitout, et y faire revenir l'ail et les échalotes
- Ajouter les champignons et les faire étuver pendant 10 mn
- Préparer le bouillon puis verser le sur les champignons
- Mixer la soupe
- Ajouter la ciboulette et la crème puis assaisonner
- Bonne dégustation !
- Note : (Rectifier la texture de la soupe en y ajoutant du bouillon si vous souhaitez qu'elle soit plus ou moins épaisse).



### Ingrédients pour 4 personnes :

400g de champignons de votre choix

1 càs d'huile d'olive

1 échalote ciselée

2 petites gousses d'ail

750ml de bouillon

15cl de crème fraîche

Sel, poivre, ciboulette

Enrichissement : 1 jaune œuf + crème fraîche à ajouter directement dans votre assiette de soupe.



### Matériel :

1 faitout

1 casserole

1 couteau

1 cuillère en bois

1 louche

1 mixeur plongeant



Brice Poiroux  
Diététicien-nutritionniste NHC