

CHAMPIGNONS AU FOUR

DIFFICULTÉ : Δ

COÛT : €

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES



INGRÉDIENTS



- > 12 champignons de Paris d'environ 4 cm de diamètre
- > 3 cuillères à soupe de chapelure
- > 1/2 gousse d'ail
- > 3 cuillères à soupe de persil haché
- > 250 g de fromage frais type Boursin®

PRÉPARATION



- 1/ Préchauffer le four à 180°C.
- 2/ Couper la base du pied des champignons, puis les laver dans une eau vinaigrée. Les éponger avec du papier absorbant. Enfin ôter les pieds des champignons.
- 3/ Hacher les pieds des champignons avec la demi-gousse d'ail puis verser la chapelure et le persil.
- 4/ Ajouter dans la préparation le fromage frais.
- 5/ Bien mélanger le tout.
- 6/ Disposer les têtes des champignons (côté bombé vers le bas) sur une plaque préalablement recouverte de papier cuisson.
- 7/ Réaliser une boule de garniture afin de la positionner dans le champignon.
- 8/ Une fois tous les légumes garnis, mettre au four pendant 10 à 15 minutes.

ASTUCE DE CHEF !



Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les champignons par une tomate coupée en deux.

Pour équilibrer, accompagnez vos champignons de riz, d'une tranche de jambon et finissez par un fruit cru de préférence.

