



Corinne  
Farion

Diététicienne – Nutritionniste

## Velouté de champignons

*Facile et rapide à préparer pour se réchauffer en hiver !*



*Temps de préparation : 10 min – Cuisson : 20 minutes – Nombre de parts : 4*

### Ingrédients :

- 500 g de champignons de Paris
- 200 g de lait
- 600 g d'eau
- 1 bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de farine
- ½ cuillère à café de sel
- Persil frais ou surgelé
- Poivre

### Préparation :

- Laver et couper grossièrement les champignons,
- Dans une grande casserole, mettre à cuire les champignons avec l'eau, le lait, le bouillon de légumes, le sel et le poivre pendant 15 minutes,
- Délayer la farine dans une louche de bouillon chaud et verser le tout dans la casserole, remettre à cuire 5 minutes,
- Ajouter le persil
- Mixer pour obtenir un velouté
- Servir chaud !