KIKKOMAN®

Champignons des bois sautés

durée totale **25 min.** **25 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
427 kJ / 102 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

2	échalotes
2	gousses d'ail
250 g	de girolles
200 g	de mousserons
200 g	de trompettes de la mort
20	brins de persil
1 càs	d'huile d'olive
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
50 g	de beurre

PRÉPARATION

Étape 1

Peler et hacher ail et échalotes.

Étape 2

Nettoyer les champignons, les passer rapidement sous l'eau froide et bien les égoutter. Couper les plus gros en deux et laisser les autres entiers. Laver, effeuiller et ciseler le persil.

Étape 3

Faire chauffer l'huile et 1 cuillère de sauce soja dans une grande poêle, ajouter les champignons, les faire cuire 3 à 4 minutes à feu vif, puis les retirer de la poêle et les réserver.

Étape 4

Dans la poêle, mettre le beurre, ajouter ail et échalotes, porter à ébullition, laisser bouillir 5 minutes, tourner, ajouter les champignons, verser la sauce soja restante, tourner une minute à feu vif, ajouter le persil, laisser cuire encore une minute et retirer du feu. Servir aussitôt.

Étape 5

Ces champignons peuvent être présentés seuls ou en accompagnement d'un rôti de veau ou d'une volaille rôtie.