

Champignons farcis aux épinards

durée totale **40 min.** 25 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
670 kJ / 160 kcal

Matières grasses: **9 g** Protéines: **14 g**
Glucides: **6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

8 gros champignons
50 g d'épinards frais
1 poivron rouge
1 oignon rouge
1 càs de beurre
2 càc [Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman](#)
75 g poivre blanc moulu
de fromage frais aux herbes
Plus planche à fumer en cèdre

PRÉPARATION

Étape 1

Brossez les champignons (sans les laver). Retirez les pieds et hachez-les finement ; réservez les chapeaux. Lavez et séchez les épinards frais, puis hachez-les finement. Lavez, coupez en deux, épépinez et hachez finement le poivron. Pelez et hachez finement l'oignon.

Étape 2

Faites fondre le beurre dans une poêle sur le gril. Mettez l'oignon à revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez alors les pieds des champignons, les épinards et le poivron puis remuez. Versez la sauce soja Kikkoman et poivrez au goût.

Étape 3

Laissez les légumes refroidir un peu, puis incorporez le fromage frais aux herbes et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement et poivrez au goût. Remplissez les chapeaux de champignons avec la préparation au fromage frais et aux légumes.

Étape 4

Disposez les champignons sur une planche à fumer en cèdre et posez-la dans le barbecue pendant 10 à 15 minutes (selon leur taille).

Étape 5

Chaleur indirecte : 10-15 minutes à 180 °C

