

Soupe aux champignons

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
637 kJ / 152 kcal

Matières grasses: **10,9 g** Protéines: **5 g**
Glucides: **4,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

150 g	d'oignons
1 càc	d'huile
200 g	de 3-4 variétés de champignons (champignons de Paris pleurotes, shiitakés etc.)
20 g	de lard
800 ml	de bouillon de volaille
4 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càc	sucre
60 g	de crème fraîche
7,5	brins de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

Eplucher les oignons et les couper en fines rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle et bien faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur ambrée. Nettoyer les champignons et les couper en tranches d'env. 3 mm. Couper grossièrement la tranche de lard et la faire revenir dans une casserole avec l'huile. Ajouter les champignons et faire revenir. Ajouter le bouillon et les oignons, porter à ébullition. Assaisonner ensuite avec la sauce soja naturellement fermentée et le sucre. Verser la soupe dans une soupière, ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche et garnir avec la ciboulette.