

Velouté aux champignons

Un plat belge avec un impact environnemental réduit !

Ingredients :

- 500g de champignons de Paris
- 200g de pleurotes ou de girolles (selon la saison)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 oignons
- 40g de margarine ou de beurre de ferme
- 35g de farine bio belge
- 200 ml de crème végétale (avoine) ou laitière (locale)
- sel, poivre, persil et paprika
- Option : crumble de chapelure de pain

Instructions :

- Émincez les oignons et faites les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Émincez les champignons et mettez les $\frac{3}{4}$ à cuire dans la casserole avec les oignons. Réservez le reste.
- Une fois les champignons légèrement réduits, ajoutez le bouillon végétal et laissez mijoter pendant 20 min.
- Pendant ce temps, effilochez les pleurotes grossièrement et saisissez-les dans une poêle avec un peu de thym. Ajoutez le reste de champignons de Paris également et réservez.
- Saisissez la chapelure de pain dans la même poêle jusqu'à ce qu'elle dore. Ajoutez une pincée de paprika.
- Une fois que la soupe a mijoté, ajoutez la crème de votre choix ainsi que la farine. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min.
- Servez la soupe en ajoutant les champignons saisis et le crumble par-dessus et quelques feuilles de persil plat frais.

 4 - Préparation: 10 min. - Cuisson: 30 min.