

recette salée

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS, NOIX ET PERSIL

🕒 25 minutes

🍳 20 minutes

🍴 3-4 personnes

Ingredients

100 g de champignons châtaigne
150 g d'un mélange de champignons
(pleurote, shiitaké et champignon de Paris)
20 g de cèpes séchés
1 petit oignon rouge
1 petit oignon jaune
1 gousse d'ail
Quelques brins de persil frisé
120 g de cerneaux de noix
20 g de margarine végétale
600 ml de bouillon de légumes
100 ml de crème de soja
3 cs. d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Préparation

Commencer par réhydrater les cèpes séchés en les trempant durant 15 à 20 minutes dans 150 ml d'eau chaude.

Pendant ce temps-là, éplucher les oignons ainsi que la gousse d'ail et émincer finement le tout. Nettoyer le mélange de trois champignons et les émincer. Lorsque les cèpes séchés ont repris l'allure de vrais champignons, les égoutter tout en conservant leur eau de réhydratation. Les émincer également.

Dans une grande poêle, faire chauffer la margarine végétale ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive avant d'y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter ensuite le mélange de trois champignons ainsi que les cèpes réhydratés. Laisser chauffer 5 minutes à feu vif. Ensuite, verser le bouillon de légumes et l'eau de réhydratation des cèpes dans la poêle, avant de couvrir et de laisser mijoter 10 minutes.

Réunir 100 grammes de cerneaux de noix avec la crème soja dans le bol d'un petit robot et mixer jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajouter ensuite cette préparation dans la poêle et retirer du feu. Mixer ensuite le contenu de la poêle.

L'étape « sel et poivre », c'est maintenant et le velouté est prêt !

Pour décorer le tout, nettoyer les champignons châtaigne et les émincer finement avant de les faire revenir quelques minutes dans une poêle, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer, au goût, puis retirer du feu.

Hacher les brins de persil et les 20 grammes de cerneaux de noix restants.

Répartir le velouté dans 3 bols ou dans 4 assiettes creuses. Parsemer ensuite de champignons châtaigne poêlés avant d'ajouter le persil haché et les morceaux de noix.

