

Velouté de champignons

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- *500 g de champignons frais (au choix)
- *un peu de beurre ou d'huile d'olive
- *2 oignons
- *3 ou 4 cuillères à soupe de farine (au choix : blé, épeautre, pois chiche, riz, sarrasin, millet, tapioca...)
- *50 cl d'eau
- *1 litre de lait ou de boisson végétale (riz, avoine...)
- *1 citron
- *crème fraîche (optionnel)
- *persil
- *sel et poivre



Durée : 15 minutes de préparation + 35 minutes de cuisson

Etape 1 : Préparer les champignons (les nettoyer, les rincer, puis les couper en petits morceaux). Faire chauffer un peu de beurre ou d'huile d'olive dans une grande casserole.

Etape 2 : Ajouter les oignons finement émincés et les champignons dans la casserole. Saler, poivrer et ajouter le persil haché. Bien remuer, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.

Etape 3 : Ajouter la farine en remuant sans cesse, puis l'eau et enfin le lait, toujours en remuant.

Etape 4 : Laisser cuire à feu doux, en remuant de temps en temps. Lorsque le potage commence à bouillir, réduire le feu au minimum, et laisser cuire à découvert encore 15 minutes.

Etape 5 : Mixer ou non, selon votre préférence. Si la texture semble trop liquide, faire cuire à nouveau quelques minutes à découvert pour laisser l'eau s'évaporer.

Etape 6 : Quelques minutes avant de servir ajouter le jus d'un citron puis éventuellement un peu de crème fraîche si vous le souhaitez.

Servir bien chaud.