

PÂTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Préparation : 30 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250g de pâtes
- 2 boîtes de champignons émincés
- 8 champignons noirs déshydratées
- 1 oignon haché
- 250ml de crème fraîche
- 1 cuillère à café de persil haché
- 2 gousses d'ails coupés en petits morceaux
- 2 cuillères à café de beurre
- Du sel
- Du poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée d'huile d'olive.
 2. Égouttez-les dans une passoire.
 3. Faites gonfler les champignons noirs dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes, couper-les en morceaux.
 4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et y faire revenir l'oignon haché et les morceaux d'ails jusqu'à ce qu'ils soient translucide.
 5. Ajoutez les champignons émincés et les morceaux de champignons noirs et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez et parsemer de persil haché. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 2 minutes, ensuite ajoutez les pâtes cuites. Bien mélanger.
-

PÂTES

AVANTAGES: source utile de glucides complexes, de protéines, de vitamines du groupe B et de potassium. Pauvres en graisses et en sodium.