

Les champignons des aliments aide minceur

Pour équilibrer notre alimentation, il faut trouver des aliments qui présentent d'une part peu de calories mais aussi qui contiennent peu de graisses (lipides) et peu de sucres (car ceci peuvent se transformer en graisse). Les champignons font partie de ces aliments bons pour notre santé et qui sont également des aides minceur.



Champignons et nutrition

Les champignons de « couche » ou cultivés (comme les champignons de Paris) sont pauvres en glucides (3%) et contiennent 15 kcal pour 100 g .Autant dire que l'on peut les consommer presque sans modération .Ils possèdent un nombre intéressant de protéines (2.3 g pour 100 g).

Les fibres qui les composent sont insolubles et stimulent la motilité intestinale. Vous y trouvez également des vitamines (B, ainsi que K).

Mais ce n'est pas tout du phosphore et du potassium les composent. Côté sel la tranquillité est de mise, ils n'en possèdent pas beaucoup. Ils peuvent se marier avec beaucoup de viandes ou de poisson ou être consommés tout seul (comme les champignons à la grecque). Voici une petite idée de recette peu calorique avec des **champignons**.

Escalope de poulet aux champignons

Pour 4 personnes

•4 escalopes de poulet •800 g de champignons de Paris frais •1 oignon •Sel •Poivre

•1 cube de bouillon de bœuf •1 cuillère à soupe de moutarde •1 Cuillère à soupe d'huile d'olive

Lavez les champignons de Paris et émincez-les.

Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Faites le revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 mn dans une poêle, puis faites **revenir les champignons** également.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, une cuillère à soupe de moutarde, du sel, du poivre et un cube de bouillon de bœuf.

Versez le bouillon dans la poêle et ajoutez les escalopes de poulet. Laissez cuire 15 mn. Servez chaud.