Recette: Champignons à la grecque

On a tendance à croire que bonne **cuisine et régime** ne vont pas ensemble. Voici ici une recette facile à faire, peu coûteuse et surtout peu calorique.

Champignons à la grecque pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 15mn

Valeur calorique : 120

Ingrédients :

400g de champignons de paris

2 cuillères à soupe d'huiled'olive

4 échalotes

1 oignon

15 grains de coriandre

1 jus de citron

2 verres de vin blanc sec

½ feuille de laurier

2 brins de thym

Sel et poivre

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Préparation

1°Débarrasser les champignons de leur terre puis nettoyer les à l'eau courante.

2° Plonger les champignons dans une eau vinaigrée, les sécher sur du papier absorbant puis découper en morceaux réguliers.

3° Mettre l'huile dans une cocotte, puis faire chauffer

4° Couper les oignons et les échalotes et les faire revenir dans l'huile chaude.

5° Quand les oignons et les échalotes commencent à se colorer, ajouter les **champignons** avec le jus de citron et le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre et les grains de coriandre.

6° Laissez cuire 5 à 6 minutes à feu couvert, puis 6 à 7 minutes à découvert ;

7°Laisser refroidir les champignons puis mettre au réfrigérateur. Ajoutez 3 cuillères à soupe de concentré de tomates et mélangez

8° servir frais

Jean Philippe

