

Crème de champignons au saumon

A déguster sans faim



Ingrédients :

- 400 g Champignons de Paris

- 300 g Pavé de saumon sans peau
- 200 g de Girolles ou Shitaké
- 1 Panais
- 2 Echalotes
- Graines germées
- 1 Gousse d'ail
- 30 cl de crème liquide
- 50 g Parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 80 cl Bouillon de volaille
- Huile
- Sel
- Poivre du moulin

Ustensiles:

- Poêle
- Brosse à légumes
- Casserole

Préparation:

- Tailler les champignons de Paris et les faire sauter 5 mn à la poêle dans un cuillère d'huile
- Brosser le panais et le couper en cubes
- Ciseler les échalotes et presser l'ail
- Dans une grande casserole, mettre les champignons sautés, le panais, les échalotes et l'ail
- Saler et poivrer
- Cuire 5 mn à feu moyen
- Ajouter le bouillon et laisser frémir 25 mn
- Pendant ce temps, découper le saumon en cube et les faire cuire environ 3 mn
- Nettoyer les girolles et les faire sauter 5 mn dans le beurre puis assaisonner et cuire encore 5 mn
- Mixer la soupe en ajoutant la crème et le parmesan

- Servir avec le saumon, les girolles et parsemer des graines germées

Bon appétit !