

Sauce crémeuse aux champignons

PLATS CHAUDS · TABLE CHAUDE · PÂTES

Méthodologie commune des sauces

(1) Rissoler légumes, développer épices et herbes. (2) Singer à la

farine de pois jaune

— densité nutritionnelle + propriétés liantes. (3) Déglacer avec un acide (vin rouge, balsamique, vin blanc selon la recette). (4) Mouiller avec bouillon végétal ou boisson végétale. Toutes les bases sont végétales — la protéine (végétale ou animale) s'ajoute au service ou en fin de mijotage.

LIQUIDE

Boisson d'avoine

DÉGLAÇAGE

Vin blanc sec

LIAISON

Farine de pois jaune

INGRÉDIENTS (BASE 1 L)

Boisson d'avoine — 800 ml

Champignons mélangés

Échalotes — 3

Vin blanc sec — 100 ml

Farine de pois jaune — 1-2 c.s. légère liaison

Thym, persil · Huile d'olive · Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Suer les échalotes à l'huile. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau.
- 2 Singer légèrement à la farine de pois jaune.
- 3 Déglacer au vin blanc. Réduire.
- 4 Verser la boisson d'avoine. Mijoter doucement 10 min — ne pas faire bouillir vivement.
- 5 Ajouter les herbes en fin de cuisson. Rectifier.

Important : Maintenir à frémissement doux — la boisson végétale peut se séparer à ébullition vive. La boisson d'avoine donne une sauce plus légère que la crème traditionnelle, proportion 1:1.