

# CHAMPIGNONS À LA STROGANOV

## INGRÉDIENTS

454 g (1 lb) de champignons portobello, pieds retirés  
227 g (8 oz) de champignons shiitaké, pieds retirés  
4 c. à soupe de beurre non salé  
Sel casher et poivre fraîchement moulu (*si toléré*)  
1 c. à soupe de farine tout usage  
1 ¼ tasse de bouillon de bœuf  
½ c. à thé de sauce soya  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
57 g (2 oz) de fromage de chèvre crémeux  
½ tasse de crème sure  
2 c. à soupe de persil haché  
Nouilles aux œufs additionnées de beurre, en accompagnement

## PRÉPARATION

1. Trancher les portobellos en lanières de 1 ½ cm (½ po) d'épaisseur et couper chaque lanière en deux. Répéter l'opération avec les shiitakes. Garder les deux types de champignon séparés.
2. Dans une grande poêle, faire fondre 2 c. à soupe de beurre à feu moyen. Lorsque le beurre cesse peu à peu de mousser, ajouter les portobellos et faire revenir environ une minute, en remuant une ou deux fois. Ajouter ¼ c. à thé de sel et une généreuse pincée de poivre et poursuivre la cuisson environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés, juteux et tendres, mais encore fermes. Réserver dans un bol moyen.
3. Dans la même poêle, mettre 1 c. à soupe de beurre et laisser grésiller, puis y jeter les shiitakés et remuer environ 30 secondes. Ajouter la dernière c. à soupe de beurre, ¼ c. à thé de sel et une généreuse pincée de poivre, et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant sporadiquement, jusqu'à ce que les champignons soient dorés et tendres, mais encore fermes.
4. Remettre les portobellos dans la poêle et saupoudrer le tout de farine. Remuer environ 30 secondes, en raclant le fond de la poêle, jusqu'à ce que la farine soit incorporée. Ajouter la moitié du bouillon, la sauce soya et la moutarde, et brasser en raclant le fond de la poêle jusqu'à ce qu'il soit lisse, puis ajouter le reste du bouillon. Porter à faible ébullition et poursuivre la cuisson environ 6 minutes, jusqu'à léger épaississement. Couvrir, réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer le fromage de chèvre.
5. Retirer du feu et incorporer la crème sure et le persil. Servir sur des nouilles aux œufs additionnées de beurre.

Recette tirée du site [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.