

L'histoire de la Crème de Champignons ...

Pour 2 bols:

300g de champignons de paris

1/2 citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 belle cuillère à soupe de farine

500mL de bouillon de poule dégraissée

2 cuillères à soupe de crème fraîche légère

25cl de lait écrémé

1 jaune d'oeuf

sel et poivre



Enlever les pieds des champignons, les laver, les émincer et les faire revenir dans une cocotte (avec l'huile chaude)

Les laisser se dorer un peu

Les Mixer et remettre dans la cocotte avec le bouillon de poule et la farine, laisser sur feu doux pendant 1/4h. Saler et poivrer.

Verser ensuite le lait et relaisser cuire sur feu doux jusqu'à une belle consistance

Au moment de servir, mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche et mettre le tout dans la soupe

Soupe facile, peu calorique et assez consistante...