

# Champignons à la feta

Plat principal.

Inspiré d'une recette figurant dans [Les aliments contre le cancer](#)

## Ingrédients

- barquette de champignons bruns ou blancs
- poignée d'épinards hâchés (dé)congelés
- pincée de thym frais
- oignon moyen et deux gousses d'ail
- c.s. graines de sésame rapidement passées au moulin à café <sup>1)</sup>
- rasade de vin rouge <sup>2)</sup>
- feta émiettée (2/3 de tasse)

## Champignons

Les émincer et les cuire à la poêle, sans gras, jusqu'à ce qu'ils aient perdu une bonne part de leur eau. Réserver.

## Préparation

- Faire revenir l'oignon, l'ail et le sésame à feu moyen
- Ajouter les épinards et les qq feuilles de thym
- Ajouter le vin rouge et cuire qq minutes à l'étouffée
- Ajouter les champignons
- Mélanger, assaisonner et cuire 2-3 mn encore
- Ajouter la feta émiettée, la laisser fondre en remuant

**Optionnel** : graines de tournesol, noix ou noix de pécan concassées

<sup>1)</sup>

ou amandes moulues

<sup>2)</sup>

ou sauce soja diluée

From:  
<https://yacs.breguet-lettres.ch/> - YACS

Permanent link:  
[https://yacs.breguet-lettres.ch/doku.php?id=recettes:champignons\\_a\\_la\\_feta](https://yacs.breguet-lettres.ch/doku.php?id=recettes:champignons_a_la_feta)

Last update: **2012/09/27 18:33**

