Champignons à la feta

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 [1)]
- rasade de vin rouge[2)]
- 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

1)
ou amandes moulues
2)
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&rev=1348763112

Last update: **2012/09/27 18:25**