

Champignons farcis

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut : maxi
Bas : maxi 15 min puis mini
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 6 à 12 personnes

Utilisez la **grande cocotte***

- 12 très gros champignons de Paris
 - 250 g de ricotta
 - 1 botte de persil
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à café bombée de fécule de maïs
 - ½ cuillère à café de garam masala
 - 20 g d'amandes effilées
 - 125 g de féta
 - ½ jus de citron
 - Poivre du moulin
- 3 cuillères à soupe (ou 24 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes, en diminuant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 20 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Essuyez les champignons si nécessaire ou épluchez-les délicatement. Retirez les pieds et conservez-les.
- 2 Déposez les champignons côté bombés au fond de la cocotte.
- 3 Coupez en petits cubes les pieds des champignons et dans un récipient, mélangez-les avec le persil ciselé, l'ail écrasé, la ricotta, la féta, la fécule de maïs, les amandes effilées, le garam masala, le jus de citron et le poivre.
- 4 Remplissez vos champignons avec cette préparation.
- 5 Mettez l'eau au fond de la cocotte, fermez la cocotte et lancez la cuisson.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamines B pages 72-73

Calcium page 70

Vitamine C page 73



Les champignons sont riches en eau, en fibres et en vitamines du groupe B, essentielles pour la peau, le système digestif et nerveux. La ricotta, fromage originaire d'Italie, est riche en calcium dont la biodisponibilité est augmentée par la présence de protéines, lactose et vitamine D. Ce calcium joue un rôle important et pas seulement pour les os ou les dents. Il intervient dans la contraction musculaire, la coagulation sanguine, la pression artérielle...