

## Croûtes aux champignons

### Ingrédients

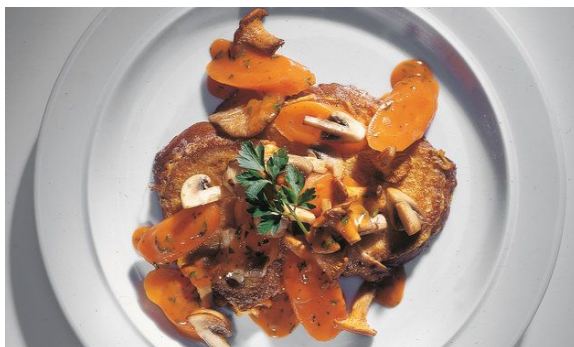
Pour 1 personne

garniture:

150 g de champignons: chanterelles, pleurotes,  
champignons de Paris, les plus gros coupés en morceaux  
beurre pour rôtir  
1 petite échalote, hachée  
150 g de carottes, coupées en rondelles  
1 pincée de sucre  
0,5 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes  
1 dl de jus de carottes  
1 cc de fécule de maïs  
1 cs de persil plat, finement haché  
sel, poivre

croûtes:

2 cs de jus de carottes  
2 cs de crème  
1 oeuf  
sel, poivre  
2-3 tranches de pain noir ou complet  
beurre pour rôtir



### Préparation

Préparation: env. 35 min

1. Faire revenir les champignons dans le beurre, réserver. Réduire le feu. Etuver les échalotes, les carottes et le sucre dans la poêle.
2. Mélanger le vin blanc ou le bouillon, le jus de carottes et la fécule de maïs, verser sur les légumes. Laisser mijoter 10-15 minutes à couvert. Ajouter les champignons, poursuivre la cuisson encore 5 minutes.
3. Croûtes: battre le jus de carottes, la crème et l'oeuf, assaisonner. Tremper les tranches de pain dans le mélange puis les faire revenir dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Réduire le liquide de cuisson des légumes de moitié. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement. Dresser les tranches de pain sur une assiette, les garnir du mélange aux champignons.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 635 kcal; protéines: 21 g; lipides: 34 g; glucides: 53 g.