

Blésotto aux champignons

4 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 200 g de blé cru
- 7 champignons frais
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs huile d'olive
- 100 mL crème de soja
- 1 poignée de persil frais
- 50 mL vin blanc cuisine
- 500 mL bouillon chaud (eau + bouillon cube)
- 1 càc d'herbes de Provence

La **recette**

Etape 1

Emincer l'ail, l'oignon, les champignons et le persil.

Etape 2

Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'ail, l'oignon, les champignons et le persil pendant 5 minutes à feu doux.

Etape 3

Ajouter le blé, les herbes de Provence, remuer, puis ajouter le bouillon. Laisser gonfler le blé environ 15/20 minutes.

Etape 4

Vérifier la cuisson du blé en le gouttant, l'eau doit être absorbée totalement. S'il est cuit, verser la crème et remuer.

Etape 5

Parsemer de persil frais et servir.

Recette élaborée par @luciscooking diététicienne et nutritionniste