

Champignons farcis à la crème d'épinards



Ces bouchées gourmandes combinent la richesse des champignons, la douceur de la crème d'épinards et une touche d'arômes savoureux. Essayez cette entrée irrésistible dès maintenant !

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 110

Lipides 4

Glucides 7

Fibres 2

Protéines 12

Sodium 335

Ingrédients

- 10 à 12 champignons blancs
- 30 g (¼ tasse) de fromage marbré 19% m.g., râpé
- 750 ml (3 tasses) de jeunes épinards, hachés
- 60 ml (¼ tasse) de fromage à la crème léger, tempéré
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

- Sel et poivre, au goût

Note : Pour une version faible en FODMAP, omettre la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Si désiré, utiliser une huile infusée à l'ail comme celle de la marque [Maison d'Orphée](#).

Préparation

1. Retirer le pied des champignons. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, les épinards et les épices.
3. Déposer le mélange d'épinards dans le creux des champignons. Saupoudrer de fromage râpé.
4. Placer les champignons farcis dans la friteuse à l'air à 160°C (325 °F) et cuire 10 minutes.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal