



Crostinis champignons-courge

🕒 Mise en place et préparation: env. 20 min

📅 Cuisson au four: env. 10 min

🥕 végétarien

portion (1/4): 295 kcal, lip 10 g, glu 35 g, pro 15 g

Ingrédients

pour 4 personnes

500 g de courge (p. ex. butternut)
2 gousses d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
0.25 c.c. de sel
un peu de poivre

300 g de bolets
1 c.s. d'huile d'olive
0.5 c.c. de sel
un peu de poivre

0.25 bouquet de thym
0.5 botte de ciboulette
2 c.s. de jus de citron
2 c.s. de miel d'acacia
un peu de poivre

0.5 c.c. de fleur de sel

Comment c'est fait:

1. Préchauffer le four à 240°C. Couper la courge en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Presser l'ail, mélanger avec l'huile, saler, poivrer, répartir sur les tranches de courge.
2. Cuisson: env. 10 min dans la moitié supérieure du four. Retirer.
3. Couper les bolets en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, badigeonner d'huile. Bien chauffer une poêle-gril ou une poêle, baisser le feu. Faire griller les bolets par portions, env. 2 min sur chaque face, saler, poivrer.
4. Effeuilier le thym, couper grossièrement avec la ciboulette. Mélanger le jus de citron et le miel, poivrer. Incorporer les herbes.
5. Dresser les bolets sur les tranches de courge, répartir dessus la sauce aux herbes, parsemer de fleur de sel.

Entrée pour 4 personnes

Suggestions: parsemer de noisettes hachées, grillées. Servir comme plat principal avec une salade verte. Les bolets sont également délicieux sur des tartines grillées.

Peut-on les manger crus?: La plupart des champignons, y compris ceux d'élevage, ne se digèrent bien que cuits. Il faut toujours cuire les champignons des bois car ils peuvent être contaminés par le ténia du renard.