

# Trio de champignons farcis

swissmilk

## Ingrédients

4 portions

papier sulfurisé

Farce oignon-fromage frais:

1 oignon nouveau (avec le vert) ou oignon coupé en rondelles

50 g de fromage frais (type féta) émietté

sel, poivre

½ cc de paprika en poudre

1 pincée de piment concassé ou de piment en poudre

½ cs de crème à rôtir

Farce au chou kale:

1 oignon nouveau (sans le vert) ou oignon coupé en lamelles

beurre ou crème à rôtir pour faire revenir

50 g de chou frisé non pommé (chou kale) finement coupé

sel, poivre

Farce courge-fromage:

50 g de courge (potimarron, butternut ou courge musquée, p. ex.) coupée en petits dés

50 g de Gruyère AOP râpé

sel, poivre

500 g de champignons de Paris de grande taille



## Préparation

Préparation: 25min

Cuisson: 15min

Temps total: 40min

1. Farce oignon-fromage frais: mélanger les oignons, le fromage frais, le paprika, le piment, le sel, le poivre et la crème à rôtir.
2. Farce au chou kale: dans une poêle, faire revenir l'oignon 1-2 min dans un peu de beurre ou de crème à rôtir. Ajouter le chou et étuver 1-2 min. Saler, poivrer.
3. Farce courge-fromage: mélanger la courge et le Gruyère, saler, poivrer.

4. Préchauffer le four à 180°C (air chaud/chaleur tournante: 160°C).
5. Retirer le pied et l'intérieur des champignons de Paris à l'aide d'une cuillère. Remplir les champignons des différentes farces et les disposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
6. Cuire les champignons 10-12 min au milieu du four chaud.

Les champignons farcis sont une excellente idée pour l'apéritif ou pour accompagner une salade verte, de légumes, de riz ou de quinoa.

Si vous optez seulement pour votre farce préférée, triplez les quantités.

Conserver les pieds des champignons au réfrigérateur et les utiliser dans un gratin de légumes, une sauce ou une soupe aux champignons, par exemple.

Le fromage frais suisse type féta est disponible chez Coop (Ilios).

Saveur, préparation: tout savoir sur les différentes variétés de courges.

---

Par portion: Énergie: 649kJ / 155kcal, lipides: 11g, glucides: 4g, protéines: 9g