

# La recette de la semaine

## Champignons farcis

Automne

### QUALITES NUTRITIONNELLES :

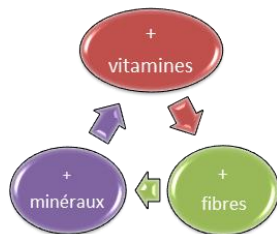
Les champignons sont pauvres en lipides et en glucides. Ils contiennent un peu plus de protéines que la majorité des légumes mais contrairement à une idée reçue, ils ne peuvent pas remplacer la viande. Ils sont riches en eau. L'apport calorique est donc faible.

La teneur en potassium est assez élevée.

Les quantités de vitamines B2, B3 et B5 sont importantes.

Les champignons sont de bonnes sources d'iode.

### BENEFICES POUR LA SANTE :



Le potassium intervient dans le fonctionnement cardiovasculaire.

Les vitamines B2 et B3 sont nécessaires à la croissance. Elles interviennent toutes les deux dans le métabolisme des protéines. La vitamine B2 joue aussi un rôle dans celui des glucides et des lipides.

La vitamine B5 participe au bon fonctionnement de la peau, des cheveux et des muqueuses.

Pour 4 personnes :

400 g de gros champignons de Paris + 150g de lanières de jambon (ou allumettes de bacon)+ 100g de Conté + ½ oignon émincé (ou échalotes)+ sel/ poivre + persil à convenance.

- Otez les pieds des champignons. Nettoyez les champignons
- Creusez un peu plus l'ouverture et gardez la chair pour la garniture. Faites revenir les oignons émincés, ajoutez les pieds coupés hachés.
- Hors du feu ajoutez le jambon en lanières ou en dés. Garnissez le fond de chaque champignon de cette farce et recouvrez de Conté.
- Passez 10 à 15 min à four très chaud. Servez rapidement.

Nos ancêtres préhistoriques consommaient déjà des champignons sauvages, mais ce sont le jardinier de Louis XIV et un agronome français du 18<sup>ème</sup> siècle qui ont amélioré les techniques de culture.



Recette proposée par Mireille ETIENNE, Diététicienne Nutritionniste