



*Légumes variés*

## Petits moelleux aux champignons



<b>50 min</b>	<b>30 min</b>	<b>20 min</b>	<b>0</b>	<b>230</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Couper les pieds terreux des champignons. Les laver rapidement sous l'eau froide puis les hacher au couteau.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Couper la mie de pain en morceaux.
- 5 Si on utilise des biscottes, les écraser grossièrement avec les mains.

200 g **Champignon(s) sauvage(s)**

75 g **Lardon(s)**

4 **Gousse(s) d'ail**

1 c. à soupe **Huile de tournesol**

100 g **Crème fraîche épaisse**

30 g **Mie de pain fraîche**

1 unité(s) entière(s)

**Oeuf(s) entier(s)**

1 **Sel**

1 **Poivre noir**

### Étape 2

Cuisson des ingrédients

- 1 Verser l'huile de tournesol dans une poêle.
- 2 Faire chauffer doucement puis ajouter les champignons, les lardons et l'ail.
- 3 Blanchir les lardons avant leur utilisation pour les dégraisser.
- 4 Laisser cuire à feu modéré pendant 8 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 5 Verser ensuite la crème fraîche, la mie de pain, le sel et le poivre. Laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à ce

que la mie soit dissoute dans la préparation.

- 6 Mixer le mélange puis incorporer l'œuf rapidement pour éviter qu'il cuise.

### **Étape 3**

#### Cuisson des moëlleux

- 1 Verser la préparation dans des petits moules à muffins type Flexipan.
- 2 Enfourner pendant 20 minutes.
- 3 Sortir du four, laisser refroidir puis démouler.