



# SETAS AL AJILLO (CHAMPIGNONS À L'AIL)

## INGRÉDIENTS

625G DE CHAMPIGNONS DE PARIS

125ML DE VIN BLANC

1 GOUSSE D'AIL

50ML D'HUILE D'OLIVE

PIMENT D'ESPELETTE

PERSIL FRISÉ

SEL

POIVRE

## PRÉPARATION

- Bien laver les champignons, rincer et essorer. Les émincer.
- Hacher le persil.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et faire sauter les champignons à vif.
- Un fois bien dorés, ajouter l'ail et le vin blanc.
- Laisser cuire encore 2 minutes puis ajouter le persil et le piment.
- Laisser le vin s'évaporer, assaisonner et laisser refroidir.



POUR 5 PERSONNES



### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 122g - 136 Kcal :

Glucides : 6,6g dont Sucres : 3,4g,

Lipides : 10,5g dont AG Saturés : 1,2g,

Protéines : 3,8g, Calcium : 13,3mg

Fer : 0,5mg, Fibres : 2g, Sel : 10,1g



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN - POISSON - SULFITES

\* Vert