



Portobello farci au chèvre

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
219kcal	12,5g	3,81g	20,6g	20,1g	6,0g	0,05g
11%	14%	9%	4%	22%	11%	1%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 portobello 20g de chèvre frais
- Quelques brins de thym
- ½ échalote émincée
- ½ gousse d'ail hachée
- ½ pomme coupée en fins dés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1-2 cerneaux de noix concassés
- 1 cuillère à café de miel
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir sur feu vif l'ail et l'échalote 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez-y la pomme 2-3 minutes. Réservez.
3. Garnissez le portobello de chèvre frais, miel et thym.
4. Enfouez 20 minutes. Poivrez et salez.
5. A mi-cuisson, garnissez le portobello du mélange ail/échalote/pomme. Une fois cuit, parsemez de noix.