



Bourguignon de champignons aux fèves *avec une purée onctueuse pommes de terre et haricots blancs*

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Champignons de Paris
400 g
Fèves surgelées 400 g
Haricots blancs en
conserves 200 g
Oignon 1
Ail 2 gousses
Carottes 660 g

Farine de blé 20 g
Vin rouge 25 cl
Bouillon de légumes 20 cl
Pommes de terre (à purée)
1,3 kg
Lait végétal 60 cl
Margarine 40 g

Persil frais
Thym
Bouquet garni
Huile
Sel
Poivre

Recette

PRÉPARATION

Laver et éplucher les carottes. Couper 200 g en rondelles et 460 g en gros tronçons, en biseau.

Laver et hacher le persil.

Laver les champignons et les couper en quatre.

Réaliser 20 cl de bouillon de légumes.

Émincer un oignon et hacher deux gousses d'ail.

Éplucher les pommes de terre.

BOURGUIGNON

Faire revenir les oignons émincés, les champignons et les rondelles de carotte.

Lorsque les champignons sont colorés, ajouter l'ail et le bouquet garni. Puis ajouter la farine, bien mélanger et laisser cuire.

Mouiller avec le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter le bouillon de légumes. Porter à nouveau à ébullition.

Réduire le feu. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les fèves et laisser mijoter encore 5 minutes.

Saler, poivrer.

GARNITURE

Faire préchauffer le four à 180°C.

Arroser les tronçons de carottes d'huile et les saupoudrer de thym, de sel et de poivre.

Enfourner les tronçons de carottes pendant 15-20 minutes.

PURÉE

Faire bouillir les pommes de terre. Saler l'eau. Obtenir une pomme de terre que l'on peut écraser facilement.

Récupérer 40 cl de l'eau de cuisson.

Faire chauffer et mélanger le lait végétal, l'eau de cuisson, la margarine et faire fondre.

Mixer les haricots blancs et le liquide précédemment obtenu pour obtenir une texture homogène.

Écraser les pommes de terre. Ajouter le liquide. Bien mélanger.

ALTERNATIVE

Remplacer les fèves par des haricots blancs ou des pois chiches.