

## Potage aux pleurotes de chez Fungi up

### Liste des courses pour 10 pers.

1 oignon moyen, 1 carotte, 1 blanc de poireau, ¼ de chou-fleur, 2x400gr de pleurotes,

1 gousse d'ail, 1 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe d'huile de noix, 1 pincée d'origan,

sel et poivre du moulin.

### Marche à suivre :

Versez l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez-y l'oignon, la carotte et le blanc de poireau émincés.

Couvrez et laissez suer sans coloration pendant 5 min. (Ajoutez un filet d'eau au besoin)

Ajoutez les pleurotes et le chou-fleur coupés en cubes, l'origan, l'ail, une pincée de sel et du poivre du moulin.

Mouillez à hauteur des légumes, et laissez mijoter à feu doux 30 minutes.

Ajoutez l'huile de noix et mixez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### Idée :

Vous n'avez utilisé qu'un quart du chou-fleur, pourquoi ne pas préparer des galettes de chou-fleur, un parmentier, un popcorn ou un taboulé de chou-fleur. Recette page suivante.

## Recette bonus : Taboulé de chou-fleur

### Liste de courses :

10 càs de jus de citron, 3 càs d'huile d'olive, 50 gr de raisins secs, 1 petit bouquet de persil,

2 càs de graines de courge, 1 gousse d'ail, 10 olives, le reste du chou-fleur de votre potage.

### Marche à suivre :

Mixez le chou avec un bouquet de persil afin d'obtenir une semoule que vous mélangerez

dans un saladier avec le jus de citron, l'huile d'olive, les raisins sec, les graines de courge, l'ail

écrasé, les olives coupées en morceaux. Salez et poivrez.

Dégustez bien frais.