



CHAMPIGNONS MARINÉS

CRUsine Académie

INGREDIENTS

- 16 champignons bruns de Paris
- 2 càs de tamari
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1/2 jus de citron jaune

DÉROULEMENT

Nettoyer les champignons en coupant le pied terreux et en rinçant rapidement sous l'eau froide.

Bien sécher les champignons.

Ôter la queue et déposer les têtes dans un contenant hermétique.

Découper les pieds.

Verser les ingrédients de la marinade sur les champignons

Presser ail et gingembre.

Mélanger en fermant le couvercle et laisser mariner au moins 1 à 2 heures.

Déposer sur les feuilles Teflex des plateaux allant au déshydrateur.

Déshydrater 1H à 60° ou 2H à 45°.

Servir tiède ou conserver 2 à 3 jours au frais.

NOMBRE PART: 4

TEMPS DE DÉSHYDRATATION: 1 À 2H

APPROBATION : EXCELLENT