



Fond d'artichaut aux champignons



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : légumes verts +
100 g de fromage blanc
20%MG
- 4 beaux fonds d'artichaut cuits
ou 8 petits (frais ou surgelés)
- 250 g de champignons de Paris
épluchés
- 2 cuillères à soupe d'échalotes
coupées surgelées
- 100 g de fromage blanc
20%MG
- 60 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- Four préchauffé à thermostat 5



Préparation

- Hacher finement les champignons dans un mixer à lame.
- Faire dorer les échalotes et les champignons dans une poêle à revêtement anti-adhésif chaude, sans ajout de matières grasses, en remuant régulièrement.
- Puis mélanger dans un bol les champignons et les échalotes avec le fromage blanc.
- Ajouter la moitié de gruyère râpé.
- Farcir chaque fond d'artichaut de ce mélange.
- Garnir chaque fond d'artichaut de cette préparation.
- Parsemer le reste de gruyère râpé.
- Disposer les fonds d'artichaut dans un plat allant au four.
- Laisser gratiner à four chaud.

