



Sauce aux champignons



Ingédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : négligeable
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 20 g de maïzena (2 cuillères à soupe)
- 200 g de champignons de Paris nettoyés et émincés, préalablement revenus sans matière grasse (dans une poêle à revêtement anti-adhésif) ou coupés en conserve
- Sel, poivre



Préparation

- Verser le lait froid dans une casserole, y délayer la maïzena.
- Faire chauffer le mélange à feu doux en tournant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce.
- Ajouter les champignons.
- Saler légèrement, poivrer.
- Bien mélanger.
- Servir bien chaud.

- **Accompagne :**

Viandes : blanches : veau, volaille

Féculents : pâtes en gratin

