



Recette n° 5

PLEUROTÉS AU VERT

500 g de pleurotes,
1 gros bouquet de persil,
1 dl d'huile d'olive,
1 citron non traité,
1/2 cuillère à café de poivre,
1/2 cuillère à café de coriandre,
un peu d'origan,
2 gousses d'ail et sel.

- Nettoyez les pleurotes et coupez les plus gros en deux.
- Pelez l'oignon et l'ail et coupez-les en morceaux.
- Mettez les pleurotes dans une terrine et arrosez-les d'huile et du jus du citron.
- Ajoutez l'ail, les graines de coriandre, l'origan, l'oignon, le poivre et une grosse pincée de sel.
- Mélangez bien les champignons, couvrez-les et mettez au frais 12 h.
- Versez alors les pleurotes dans une casserole et laissez cuire 10 min.
- Retirez la casserole et enlevez l'ail et l'oignon.
- Ajoutez aux pleurotes dans leur jus, une cuillère à soupe d'huile d'olive et le persil ciselé, mélangez bien.
- Laissez reposer 1 h avant de servir.



Servez en entrée ou comme accompagnement de vos viandes froides