



Sauce Stroganoff aux champignons

Voici une version allégée du Stroganoff, sans viande ou produits laitiers! Quand j'ai commencé à intégrer davantage de plats végétaliens dans mon quotidien il y a plusieurs années, la capacité de certaines noix et graines à produire des sauces crémeuses et onctueuses m'avait épatée. Cette recette tire toute son onctuosité des simples graines de tournesol, et sa saveur umami des champignons.



Portions

6



Temps de préparation

30 Minutes



Contributrice

Amanda Beales, MAN RD CDE

- 1 lb Champignons de Paris, tranchés
- ¾ tasse Graines de tournesol crues (écaillées)
- 1½ tasses Bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 1 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 2 gousses Ail
- ½ tasse Oignon finement coupé en dés
- 2 brins Thym
- ½ tasse Vin blanc sec
- 12 oz Nouilles aux œufs (sèches)
- ¼ c. à thé Sel
- ½ c. à thé Poivre noir moulu

1. Placer les graines de tournesol et le bouillon dans un mélangeur à grande vitesse. Laisser tremper.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive extra vierge à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
3. Ajouter les champignons, le thym, le sel et le poivre, et remuer. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à ramollir. Ajouter le vin et remuer. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le vin soit presque complètement évaporé.
4. Pendant ce temps, cuire les nouilles aux œufs en suivant les instructions sur l'emballage.
5. Mélanger les graines de tournesol et le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Verser dans le mélange de champignons en remuant. Cuire en remuant pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit chaud et épais. Retirer du feu.
6. Diviser les nouilles aux œufs dans des bols et verser la sauce sur les nouilles. Servir avec une décoration optionnelle de branches de thym.

Variation

À savourer aussi sur du riz brun au lieu des nouilles aux œufs.

Astuce :

Vous n'avez pas de mélangeur à haute vitesse? Laissez tremper les graines de tournesol dans de l'eau pendant 3 heures ou toute une nuit dans le réfrigérateur. Vous pourrez ensuite égoutter les graines et les mélanger avec le bouillon dans n'importe quel mélangeur.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement