



STROGANOV VÉGÉTARIEN

25 MIN.
DE PRÉP.

25 MIN.
EN TOUT

314 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien, Low Carb | Lipides: 18 g, Glucides: 14 g, Protéines: 25 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

400 g	émincé Délicorn
1 cs	huile d'olive
1 cs	paprika doux
1	poivron rouge
100 g	cornichons
100 g	champignons de Paris
½ bouquet	thym
2 dl	demi-crème
1 dl	lait
¼ cc	sel
un peu	poivre

VOICI COMMENT FAIRE

Faire revenir l'émincé env. 2 min

dans l'huile bien chaude, retirer, poudrer de paprika. Couper le poivron en lanières, les cornichons en rondelles et les champignons en quatre, faire revenir

env. 3 min dans la même poêle. Ajouter la demi-crème et le lait, porter à ébullition, laisser bouillonner env. 3 minutes. Remettre l'émincé, le temps de bien chauffer, saler, poivrer.

BON À SAVOIR



Servir avec:

riz créole



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/10443/

FOOBY

WE LOVE FOOD

LISTE D'ACHATS POUR 4 PERSONNES

STROGANOV VÉGÉTARIEN

EN STOCK:

☐ 1 cs paprika doux

☐ un peu poivre

☐ ¼ cc sel

☐ 1 cs huile d'olive

☐ 1 dl lait

IL VOUS FAUT

VIANDE ET CHARCUTERIE

☐ 400 g émincé végétarien

FRUITS / LÉGUMES/SALADE

☐ 100 g champignons de Paris

☐ 100 g cornichons

☐ 1 poivron rouge

ÉPICES

☐ ½ thym
bouquet

LAIT / OEUFS

☐ 2 dl demi-crème

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:
fooby.ch/fr/recettes/10443/

PLIEZ ICI

FOOBY

WE LOVE FOOD

NOTES / AUTRES INGRÉDIENTS

☐☐☐☐☐☐☐

RECOMMANDATION DU VIN

Pro Montagna Rosato TreValli 75cl 2017

Robe d'un rose framboise lumineux. Un nez aux arômes ouverts et intenses de framboise, de barbe à papa et de bonbons mentholés, avec une touche de levure. Joliment fondante, la bouche affiche une acidité croquante, déploie un fruit très pur, sur les baies, et s'achève dans une finale de belle longueur, sur les arômes.



coop

coop