

Ingrédients

350 g de blanc de poulet
 50 g de lardons fumés
 70 g de champignons de Paris
 ¼ de chou de chou vert
 2 carottes
 2 navets
 1 verre de vin blanc (Jasnières)
 400 ml de bouillon cube ou de poule
 1 cuil. à soupe bombée de maizena
 10 cl de crème
 Sel, poivre



Marmite Sarthoise “toute simple”

Pour 3 pers.

La veille faire un bouillon avec 1 cube de bouillon et 500 ml d'eau.

Le jour même: Couper les blancs de poulet en lanières.

Emincer les champignons.

Éplucher les carottes et les navets et les tailler en bâtonnets fins et réguliers. Eminer les feuilles de chou.

Faire revenir le poulet et les lardons dans une petite cocotte avec l'huile.

Ajoutez ensuite les champignons. Faire cuire l'ensemble à feu vif 5 mn.

Retirez les viandes et les champignons sur une assiette, versez le vin blanc dans la cocotte, gratter le dépôt au fond de la cocotte et laisser évaporer l'alcool pendant 2 min. Ajoutez les légumes, les cuire 5 min.

Pendant ce temps mélanger la maizena au bouillon froid puis ajouter le aux légumes. Poursuivre la cuisson pendant 5 min. Ajouter la viande et les champignons et la crème.

Laisser mijoter encore 5 min.

Saler poivrer selon votre convenance.

Marmite Sarthoise végétale

Pour 3 pers.

La veille faire un bouillon avec 1 cube de bouillon et 500 ml d'eau.

Le jour même: Éplucher les carottes et les navets et les tailler en bâtonnets réguliers. Eminer les feuilles de chou.

Emincer les champignons. Couper les tranches de seitan fumé en lanières.

Dans une petite cocotte mettez de l'huile à chauffer, faire revenir les champignons avec l'éffiloché de seitan, la sauce soja et les lanières de seitan fumé. Puis retirer dans une assiette.

Versez le vin blanc (ou le verre d'eau) dans la cocotte, gratter le dépôt au fond de la cocotte et laisser évaporer l'alcool pendant 2 min. Ajoutez les légumes. Les cuire 5 min.

Pendant ce temps mélanger la maizena au bouillon froid puis ajouter le aux légumes. Poursuivre la cuisson pendant 5 min. Ajouter le mélange seitan champignons et la crème.

Laisser mijoter encore 5 min.

Saler poivrer selon votre convenance.

Pour l'option tofu, idem

Pour l'option pois cassés: Les faire cuire durant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Cuire les champignons seuls. Puis ajouter les pois cassés en fin de cuisson des légumes avec les champignons.

Ingrédients

300 g d'éffiloché de seitan + 50 g de tranches de seitan fumé
 Ou 350 g de Tofu fumé
 Ou 100g de pois cassé secs
 70 g de champignon (de votre choix)
 ¼ de chou de chou vert
 2 carottes
 2 navets
 1 verre de vin blanc (Jasnières) ou un verre d'eau
 400 ml de bouillon de légume.
 2 cuil. À soupe de sauce soja
 1 cuil. à soupe bombée de maizena
 10 cl de crème végétale (soja)
 Sel, poivre