



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Décembre 2024

Champignons portobello farcis : Un délice propre pour les fêtes

Cette recette simple et délicieuse de champignons portobello farcis est l'amuse-gueule idéal pour vos fêtes de fin d'année. Composée d'ingrédients sains à base de plantes, elle est exempte d'allergènes courants et d'additifs synthétiques, ce qui la rend idéale pour les personnes atteintes de SCM. Rempli de quinoa, d'épinards et de noix, il s'agit non seulement d'un choix nutritif, mais aussi d'un choix durable sur le plan environnemental. Savourez ce plat des fêtes en sachant qu'il est aussi respectueux de la planète que de votre santé !





Champignons portobello farcis végétaliens

Ingrédients :

- 4 gros champignons Portobello
- 1 tasse de quinoa cuit
- 1/2 tasse d'épinards (hachés)
- 1/4 de tasse de tomates séchées au soleil (hachées)
- 1/4 de tasse de noix (hachées)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de thym séché
- Sel et poivre à volonté

Instructions :

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Retirer les pieds des champignons et enlever les branchies.
3. Mélanger le quinoa, les épinards, les tomates séchées, les noix, l'huile d'olive, le thym, le sel et le poivre.
4. Farcir les champignons avec le mélange et cuire au four pendant 20 à 25 minutes.

Ce plat savoureux et nourrissant est la preuve qu'une alimentation saine et durable peut aussi être festive et satisfaisante. Nous vous souhaitons des fêtes de fin d'année joyeuses et saines, remplies d'amour, de chaleur et de délicieux repas !