Soupe aux champignons

Soupe aux champignons forestiers avec ail tendre et émulsion à la truffe

NIVEAU IDDSI
4 Purée lisse

NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Facile

TEMPS DE PRÉPARATION
30 MIN.

NOMBRE DE PERSONNES
4

Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

1. Cette soupe peut être réalisée avec n'importe quel type de champignon cultivé ou sauvage comestible. Utiliser des produits locaux ou de saison pour davantage de saveur.
2. Pour l'émulsion à la truffe, utiliser n'importe quelle huile de truffe du commerce ou une sauce à la truffe comme base.

INGRÉDIENTS

ÉMULSION DE TRUFFE NOIRE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10-15 g de truffe ou une pâte de truffe
- Une pincée de sel
- 1,2 g ThickenUP Clear
- 50 ml d'eau

SOUPE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g d'ail
- 450 g de champignons
- 400 ml de lait de coco
- 75 ml d'eau
- 1,2 g ThickenUP Clear

PRÉSENTATION

- Lait de coco
- Huile d'olive
- Thym

PRÉPARATION

ÉMULSION DE TRUFFE NOIRE

1. Dans un bol, mixer les truffes en versant l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une texture fine.
2. Ajouter l'huile et le sel et mixer durant 30 secondes.
3. Ajouter 1,2 g ThickenUP Clear et mixer 10 à 15 secondes de plus jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

SOUPE

4. Couper l'ail en tranches fines et faire dorer 4-5 min dans une poêle avec l'huile d'olive sur feu moyen.
5. Ajouter les champignons lavés et coupés en morceaux de taille moyenne et faire revenir 3-4 min.
6. Ajouter le lait de coco et cuire à couvert durant 5 min.
7. Ajouter l'eau et cuire 15 min à feu moyen/doux, à couvert.
8. Mixer le mélange.
9. Retirer une portion de soupe et incorporer 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'un mélange lisse et facile à avaler.

PRÉSENTATION

1. Mettre la soupe aux champignons dans un bol.
2. Ajouter l'émulsion à la truffe (facultatif : lait de coco et huile d'olive)
3. Surmonter de thym. (A partir de IDDSI 5)

ThickenUP Clear est un épaississant conçu pour les besoins nutritionnels des patients souffrant de troubles de la déglutition. À utiliser sous contrôle médical. IDSSI : terminologie pour décrire la consistance des boissons et des aliments.