

## **Champignons farcis ....tout est bon dans les restes**

### **Pour 6 champignons " à farcir"**

**Chair de poulet et jambon coupés très menu**

**Les pieds des champignons**

**Chapelure**

**1 càs d'huile (cuisson)**

### **Béchamel rapide au micro-ondes**

1/4 l de lait

20 gr de beurre

2 càs de farine fluide

Sel, poivre, muscade, persil

Dans un grand saladier, faites fondre le beurre 1mn au micro-ondes

Ôtez du M.O et ajoutez la farine en remuant avec un fouet

Réservez

Mettez à bouillir le lait

Versez sur le mélange farine/beurre en fouettant

Assaisonnez

Remettez au M.O 1mn

Fouettez à nouveau...c'est prêt !

Lavez les champignons rapidement

Ôtez la peau, coupez les pieds que vous hacherez assez fins (duxelle)

Incorporez-les à la viande (poulet/jambon)

Remettez le tout dans la béchamel, ajoutez un peu de fromage râpé (facultatif)

Remplissez les têtes de champignons, saupoudrez de chapelure

Disposez dans un plat de cuisson avec 1 càs d'huile

Enfournez à four chaud 190° (th 7/8) pendant 15mn

Saupoudrez de persil à la sortie du four

Servez avec une salade de saison

-