



4 Personnes 

15 min 

TARTINADE DE SHIITAKÉ

Ingrédients :

- 180 g environ de Shiitake frais (à défaut déshydratés).
- 1 oignon rouge moyen (environ 70 g).
- 25 g d'ail frais.
- 25 g de flocons de sarrasin (à défaut d'avoine ou de châtaignes).
- 60 g de purée de noix de cajou ou d'amande.
- Le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Quelques branches de persil plat.
- Sel.

La recette pas-à-pas :

- **Rincer et sécher** les champignons. Couper la partie dure du pied puis les couper en fines lamelles.
- **Émincer** l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe d'eau dans une cocotte ou une sauteuse avec couvercle. Ajouter l'ail, l'oignon et laisser dorer 5 mn.
- **Ajouter** ensuite les champignons, fermer la cocotte et laisser cuire sans ouvrir entre 20 et 25 mn.
- A la fin de la cuisson, **verser** le contenu de la cocotte dans un bol de robot-mixeur. **Ajouter les flocons** de sarrasin, la purée de noix de cajou, le persil effeuillé, le jus de citron et le sel. **Mixer**.
- **Laisser refroidir** puis réserver au frais pendant plusieurs heures avant de consommer. A servir sur des tranches de pain de campagne ou de pain aux noix.

ASTUCE :

Si vous ne trouvez pas de Shiitake, vous pouvez faire cette recette avec des champignons de Paris.