



Poupeton de champignon au coulis de tomates et blanc de poulet grillé

04/08/2015 à 16h17

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 kg de champignons
- 1 jus de citron
- 2 échalotes ciselées
- 300 g de crème de soja (soja cuisine)
- 3 œufs entiers
- 2 jaunes
- 4 cuillères à soupe de coulis de tomates pour le décor
- 4 blancs de poulets

Préparation :

- Lavez, passez au robot mixeur les champignons en purée avec le jus de citron;
- Faites suer les échalotes ciselées avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la purée de champignons;
- Faites cuire 10 minutes environ en remuant à la spatule en bois, pour enlever un maximum d'eau, assaisonnez avec du sel et du poivre;
- Laissez refroidir, mélangez au fouet les œufs, la crème, les jaunes, ajoutez la purée;
- Badigeonnez au pinceau de l'huile d'olive dans des tasses à thé ou café;
- Moulez dans les tasses, mettez au bain-marie, au four à 150°C pendant 15 minutes;
- Démoulez et servez chaud avec un filet de coulis de tomates ou une petite salade;

Voici un plat chaud délicieux accompagné d'un blanc de poulet grillé : entre 5 et 7 minutes en aller-retour à la poêle.

L'astuce du chef :

Vous pouvez ne cuire les champignons que 5 minutes et mettre seulement 150 g de soja, En moulant dans de petits plats à gratin individuels, vous éviterez le démoulage.