



Le shiitake est un champi(gn)on : il regorge d'impressionnantes quantités de vitamines et de minéraux. Mijoté avec de l'ail, du thym et de l'huile d'olive : voilà une recette qui sait allier plaisir et santé.

Tartinable de shiitake

Ingrédients

- 1 bocal de champignons shiitake ou l'équivalent en champignons secs réhydratés
- 2 gousses d'ail
- thym frais ou sec
- huile d'olive
- 1 yaourt de brebis ou de chèvre
- sel / poivre

Recette

- Faire revenir les champignons dans un peu d'huile d'olive avec l'ail émincé et le thym
- Une fois fondus, retirer du feu et ajouter le yaourt
- Assaisonner
- Mixer le tout avec un mixer plongeant (à soupe)

Conseil

- Servir sur des [petites crêpes soufflées](#)
- Se conserve quelques jours dans un bocal fermé. Penser à le sortir environ une demi-heure avant de le servir

Bon appétit