



## Recette : Sauce au poivre et aux champignons

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 375 ml (1 1/2 tasse)

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 227 g (8 oz) de champignons café, tranchés
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 300 g (1 1/4 tasse) de bouillon de légumes
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 15 ml (1 c. à soupe) de mélange de 4 poivres, entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce tamari sans gluten

### PRÉPARATION

1. Dans une moyenne casserole, faire revenir à feu moyen-doux les champignons dans l'huile pendant environ 3 minutes. Ajouter le sel et faire revenir 2 minutes supplémentaires.
2. Ajouter la farine et cuire 1 minute en brassant. Verser doucement le bouillon de légumes en brassant à l'aide d'un fouet, puis ajouter la poudre d'oignon.
3. Sans cesser de brasser, porter doucement à ébullition et laisser mijoter sur feu doux à découvert pendant 5 minutes avec le poivre. Ajouter la sauce tamari et bien brasser le tout.



*Cette sauce saura ravir les amateurs de champignons et relever plusieurs de vos plats principaux du temps des Fêtes!*



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé  
et sans gluten!*  
vol 2

Détails