

Voyage en Anjou, France

GALIPETTES FOURRÉES / GALIPETTES STUFFED

champignons aux fines herbes et fauxmage frais maison
button mushrooms stuffed with soy-cheese and herbs
ZeroGluten & vegan



Pour la petite histoire, dans les champignonnières traditionnelles, les champignons poussent sur des petites buttes. En les laissant pousser longtemps, le chapeau devient si gros et si lourd qu'il finit par tomber et roule telle une galipette. Lorsque vous découvrez sur un menu « Galipettes farcies », ce sont les chapeaux de champignons farcis.



Anecdotally, in the traditional mushroom farms in Anjou, France, mushrooms grow on small raised bed. It is customary to allow mushrooms to grow larger. The mushroom cap becomes so big and so heavy that it ends up falling and rolls such as a galipette. When you read on a menu " Galipettes farcies", it means the caps of the mushrooms are stuffed.

Ingrédients

8 champignons de Paris moyens
100 g de fauxmage de tofu frais, fait maison
1 branche de ciboulette
1 branche de persil
1 gousse d'ail
bicarbonate, poivre de Selim

Préparation

Ôter le pied des champignons. Les nettoyer à l'aide d'un pinceau (ne pas les laver)
Hacher séparément la ciboulette, le persil et l'ail pelé.

Mélanger à la fourchette le fauxmage frais, la ciboulette, le persil, l'ail, le bicarbonate et le poivre de selim
Remplir les champignons de fauxmage.

Déguster bien frais

Ingredients

8 medium-size Paris mushrooms
100 g home-made dairy-free cheese
chives
1 branch of parsley
1 garlic clove
pinch bicarbonate
fresh ground selim pepper

Method

Remove the foot of the mushrooms,
Brush them, never wash them!
Chop separately the chives, parsley and garlic
Mix with a fork the home-made dairy-free cheese, chives, parsley, garlic, bicarbonate and pepper of Selim.
Fill the mushrooms with the stuffing.

Enjoy it fresh!

Bon appétit !

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com