

Recette facile

CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU POULET ET RICOTTA

- **Énergie** : 135 kcal
- **Protéines** : 14 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 5 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 8 gros champignons de Paris
- * 150 g de blanc de poulet cuit
- * 100 g de ricotta
- * 1 gousse d'ail
- * Persil, poivre

ÉTAPES

- 1 Ôter les pieds des champignons.
- 2 Mixer poulet, ricotta, ail, persil.
- 3 Garnir les champignons, cuire 15 min au four (180°C).