

**BOUDIN BLANC AU CIDRE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de boudin blanc, à cuire
- 400 grammes de champignon, chanterelle ou girolle, crue
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 750 grammes de cidre doux

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Faites réduire le cidre aux  $\frac{3}{4}$  à feu doux puis ajoutez la crème liquide et laissez cuire 2 minutes de plus, salez, poivrez et réservez.
- 3° Faites saisir les boudins blancs 2 minutes dans une poêle avec 1 cuillère d'huile et disposez-les dans un plat, ajoutez les girolles nettoyées et la sauce.
- 4° Enfournez 20 minutes.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [388 g]	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	314 kcal	16 %
PROTÉINES	3 g	10 g	20 %
GLUCIDES	4 g	16 g	6 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	5 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	99 mg	384 mg	16 %