

# GOULASH AUX CHAMPIGNONS PORTOBELLO

## Ingrédients

- 1 oignon coupé en dés
- 2 gros champignons Portobello, coupées en dés
- 1 poivrons rouges coupés en dés
- 2 c. à table de Shoyu (tamari sans gluten)
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 2 tasses de bouillon de légumes maison ou eau
- 1 conserve (400ml) de tomates en dés biologiques
- 2 tasses de pommes de terre grelot coupées en deux
- 1 tasse de carottes finement tranchées
- 1 c. à table de paprika
- ¼ c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à table de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 petite feuille de laurier
- ½ tasse de lait de coco
- ½ c. à thé de sel ou herbamare
- Persil ou basilic ou coriandre frais pour servir (facultatif)

## Préparation

- 1 Dans un chaudron ou grande poêle anti adhésive, faire revenir à sec 2 minutes. L'oignon, le poivron et les champignons. Ajouter de l'eau ou du bouillon si ça colle
- 2 Ajouter le shoyu, brasser. Ajouter le bouillon et tous les autres ingrédients. Couvrir et porter à ébullition, mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps pendant 30 minutes.
- 3 Enlever le couvercle et mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce épaisse. Retirer du feu, enlever la feuille de laurier.

## Pouvoir guérisseur

Les champignons Portobello sont excellents pour renforcer le système immunitaire. Ils ont un puissant effet thérapeutique contre le rhume et les infections de tout genre. Ils sont une bonne source de vitamines E, B12 et D ainsi que certains minéraux comme le zinc, le sélénium, le fer et le calcium.



”

Servir avec: riz de chou-fleur ou millet ou pâtes sans gluten et sans maïs. Bon appétit !