

Les champignons cultivés

Choisir

Bien frais, les champignons devront être entiers et propres. Attention : lors de la cuisson, les pleurotes réduisent de moitié. Tenez-en compte lors de leur achat.

Préparer

Comme leurs cousins sauvages, les champignons cultivés ne se lavent pas, ou alors le plus brièvement possible, sous un filet d'eau. Coupez les pieds-bleus et les lentins en lamelles, comme des cèpes. Les pleurotes seront laissés entiers ou détaillés selon la recette choisie.

Cuire

Les champignons cultivés se poêlent avec ou sans matières grasses. Le lentin de Chêne se cuit rapidement; le pleurote nécessite une cuisson un peu plus longue.

Conserver

Ils se conservent quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les lentins et les pieds bleus se conservent très bien dans l'huile : ébouillantez les champignons 2 min. dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre blanc. Égouttez-les, mettez-les dans des bocaux avec une feuille de laurier, une gousses d'ail coupée en deux, 1 cuil. à c. de graines de coriandre. Couvrez d'huile et consommez 3 semaines après. Ces champignons se dégustent, au bout d'une pique, à l'apéritif.

Trucs et astuces

Récupérez le jus de cuisson (l'eau exsudée) des champignons : très parfumé, il sera la base de sauces ou de soupes.

Forme et Santé

Aliment diététique par excellence, la grande discrétion calorique des champignons (à condition de savoir user avec parcimonie des graisses avec lesquelles on les cuisine) va de pair avec une richesse en nombreux nutriments. Ils contiennent ainsi plus de protéines que la plupart des légumes, de nombreuses vitamines (E, D, K, et, surtout, celles du groupe B). Très bien pourvus en minéraux et oligo-éléments variés, sélénium, potassium, fer... Les champignons sont également de bonnes sources de fibres, qui aident au fonctionnement de l'intestin.

Fruits et Légumes Frais

champignons cultivés



Depuis l'Antiquité les hommes tentent de cultiver les champignons qu'ils ramassent dans les bois et les prés. Ainsi, le champignon de Paris, espèce la plus anciennement domestiquée, est un proche parent du petit rosé des prés.

Et si cèpes, girolles, morilles et autres restent insoumis, plusieurs autres champignons sont aujourd'hui cultivés, toute l'année.

Connaître

Outre le champignon de Paris, le **Pleurote** est peut-être le plus connu d'entre eux. La variété la plus commune présente un chapeau gris et plat, en forme d'huître mais vous pourrez en rencontrer d'autres, teintées de rose ou en forme d'entonnoir jaune. Le pleurote est cultivé sur des rafles de maïs ou de la paille, en pleine lumière. Ne nécessitant aucun nettoyage, il possède une chair de bonne tenue à la cuisson.

Le **shiitaké** est originaire d'Asie où il est cultivé depuis plus de 300 ans et est considéré comme un produit noble (séché, il devient le « champignon parfumé » de la cuisine de ces pays); il est pourvu d'un petit pied et d'un chapeau (arrondi, brun moucheté) à lamelles. Sa chair a une saveur très prononcée. On le nomme encore, «**lentin**» car il est cultivé sur un mélange de sciure de ce bois et de paille.

Dernier venu sur le marché, le **pied bleu**, à la curieuse couleur violacée et d'une saveur fruitée. Plusieurs variétés sont aujourd'hui cultivées. Organismes saprophytes, ils sont cultivés sur de la paille, du fumier et/ou du bois mort.

Les fruits et légumes frais,



c'est sain, c'est simple.

PRIX APPEL LOCAL

N° Azur 0 810 810 000

SERVICE CONSOMMATEURS
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

60 rue du Fg Poissonnière 75010 Paris

www.10parjour.net



raffinée

Pavés de saumon aux pleurotes

Pour 4 personnes : 4 filets de saumon (130 g chacun), 800 g de pleurotes, 1 citron, 3 brins de persil, 2 brins d'estragon, 1 jaune d'œuf, 25 g de beurre, 1 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à c. de Maïzena, sel, poivre.

Prép. : 25 min.
Cuisson : 15 à 20 min.

Mettez les pleurotes, coupés en 2 ou 3, dans une grande poêle antiadhésive, sur feu doux. Saupoudrez-les d'une cuil. à s. de gros sel et couvrez. Dès que les champignons ont rendu leur eau de végétation, égouttez-les et réservez le liquide. Faites-les rissoler à l'huile durant 10 min. sur feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée et croustillante. Réservez-les. Faites griller les filets de saumon, côté peau, 2 min. dans une poêle anti-adhésive. Retournez-les, puis cuisez l'autre côté 4 à 5 min. sur feu plus doux. Salez, poivrez, arrosez de la moitié du jus de citron. Couvrez, réservez hors du feu. Mettez le jaune d'œuf dans une casserole, ajoutez l'estragon haché. Délayez la maïzena avec un peu de jus de pleurotes puis ajoutez le reste de jus et un peu d'eau si nécessaire pour avoir 20 cl de liquide. Versez ce bouillon sur le jaune d'œuf. Faites cuire sur feu doux pour lier la sauce sans la faire bouillir. Ajoutez le beurre et un filet de jus de citron. Réchauffez un peu les pleurotes, parsemez de persil, poivrez. Servez-les avec les pavés de saumon et la sauce à l'œuf.

original

Crème de shii-takés au pain grillé

Pour 4 personnes : 450 g de shii-také, 1 tranche de pain de campagne (50 g), 6 brins de ciboulette, 1 cube de bouillon de volaille, 12 cl de crème fraîche, 1 pincée de safran, 2 cuil. à s. d'huile, sel fin, gros sel, poivre.

Prép. : 20 min.
Cuisson : 15 min.

Lavez les champignons, essuyez-les, coupez les plus gros en morceaux (mais laissez les plus petits entiers). Grillez le pain de campagne. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Mettez les champignons dedans. Éparpillez 2 cuil. à café. de gros sel. Couvrez, laissez suer 10 min. puis faites évaporer l'eau rendue sur feu plus vif. Enlevez 8 petits chapeaux de shii-také de la sauteuse, mettez-les de côté. Versez sur les champignons restés dans la poêle, 75 cl d'eau aromatisée avec le cube de bouillon de volaille effrité et le safran. Laissez cuire 2 min. Ajoutez le pain grillé coupé en morceaux. Mixez le tout jusqu'à avoir une consistance lisse et mousseuse. Ajoutez la crème fraîche. Réchauffez sur feu doux. Salez et poivrez. Versez dans les bols. Ajoutez les champignons réservés. Parsemez de ciboulette et servez.

Cette soupe gagne en finesse si on peut la préparer avec une crème fraîche fermière, douce, sans trop de ferments lactiques. A défaut de safran, on peut utiliser du curry.

convivial

Barquettes de pommes de terre aux pieds bleus

Pour 4 personnes : 4 grosses pommes de terre à chair ferme, 500 g de pieds bleus, 4 brins de persil, 8 cuil. à café de crème fraîche, 1 cuil. à soupe d'huile, 10 g de beurre, sel, poivre.

Prép. : 20 min.
Cuisson : 50 min.

Faites cuire les pommes de terre bien lavées (elles ne seront pas épluchées), 30 min. dans une casserole d'eau salée. Préchauffez le four à 210° C (th 7). Coupez les pieds-bleus en morceaux (chapeaux et pieds). Chauffez l'huile dans une poêle. Mettez les champignons dedans, salez. Cuisez-les vivement, 5 min. à couvert, pour qu'ils rendent leur eau de végétation. Découvrez pour faire évaporer le liquide. Laissez dorer les champignons sur feu plus doux pendant 5 min. Retirez-les du feu. Ajoutez le persil haché. Partagez chaque pomme de terre encore chaude, dans la longueur, sans la peler. Évidez-les un peu à l'aide d'une petite cuillère. Rangez-les dans un plat à gratin. Répartissez les pieds-bleus dans les demi pommes de terre, ajoutez 1 cuil. à c. de crème. Mettez au four 10 min.

Cette recette peut être réalisée avec des pleurotes (ou des girolles). Réservez la pulpe de pomme de terre non utilisée pour en faire des croquettes (en ajoutant un œuf battu et du fromage râpé).

Et pourquoi pas ?...

Des daubes

✓ **Classique** : pour accompagner une daube de porc ou de bœuf, on peut la servir avec des pleurotes que l'on aura fait rissoler avec des petites pommes de terre grenailles. Il faudra bien faire dégorger les champignons avant si l'on veut profiter des deux consistances croustillantes.

✓ **Originale** : une daube exotique (pour 4 personnes) mettant en valeur les shii-takés : 450 g d'épaule de porc rissolée avec 1 oignon émincé et 250 g de shii-takés coupés en morceaux. On ajoute 25 cl de lait de coco (délayé dans un peu d'eau), le jus d'un citron vert, 1 cuil. à s. de curry et on laisse cuire 25 min. avant de servir avec un riz basmati.

Tartes et pizzas

✓ **Tarte, quiche** : 350 g de champignons cuits, ajoutés à une sauce constituée de 3 œufs et 2 jaunes mêlés à 12 cl de crème liquide, du sel, du poivre et de la muscade. La préparation est versée sur un fond de pâte feuilletée avant d'être enfournée 25 min. à four moyen (th 6).

✓ **Pizza** : 300 g de pâte à pain étalée sur une plaque huilée, garnie de 4 cuil. à s. de sauce tomate épaisse puis parsemée de 350 g de champignons cuits et 125 g de mozzarella coupée en dés.

En salade

✓ Pour éviter que les pleurotes ne se gorgent d'huile, arrosez-les d'abord d'un mélange de jus d'orange et de citron et attendez qu'ils aient absorbé le liquide avant d'ajouter l'huile. Mélangez-les à des quartiers d'oranges, des crevettes, de la salade verte ou une frisée, des noix et du roquefort.