

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé du champignon de Paris

(*agaricus bisporus*)



Famille - Agaricacée. Il existe de nombreuses variétés de champignons, mais le champignon de Paris est le plus consommé au monde.

Origine - France.

Saison - Grâce à la culture en cave, le champignon de Paris est présent toute l'année sur les étals.

Couleur - Il peut être blanc ou brun.

Comment le choisir - La couleur doit être franche et dépourvue de tâches. Au toucher, il doit être lisse, soyeux et surtout pas visqueux.

Diversification alimentaire - A partir de 6 mois dans une préparation culinaire.

Conservation - Quatre jours maximum dans le bac à légumes au réfrigérateur.

Caractéristiques

- * Riche en eau
- * Faible valeur énergétique
- * Riche en cuivre et vitamines du groupe B.

Le champignon de Paris allie à merveille de bonnes qualités nutritionnelles et gustatives : il peut se déguster cru ou cuit, en salade, dans une préparation ou bien sublimer une sauce.

Omelette aux champignons

Recette
express

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 œufs
- 200 g champignons de Paris (frais de préférence)
- 4 poignées de salade
- 30 g de Comté



Idée menu

Omelette aux champignons de Paris accompagnée de salade de mâche

Fromage blanc et crème de marron

Préparation

Lavez puis coupez les champignons en lamelles et réservez.

Coupez en petit morceaux le Comté et réservez.

Dans un bol, cassez les œufs, salez, poivrez et battez-les.

Dans une poêle à feu vif, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Faites revenir les champignons pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.

Une fois les champignons bien dorés, ajoutez les œufs battus et le Comté coupé en petit morceaux dans la poêle.

Laissez cuire à feu moyen 1 à 2 minutes en brisant le fond de l'omelette avec une spatule pour faciliter la cuisson.

Repliez l'omelette en deux dès que le dessous est bien doré.

Servir l'omelette avec la salade assaisonnée selon vos goûts.

Bonne dégustation !

Les champignons en cuisine



La sauce champignons est un incontournable en cuisine qui accompagne aussi bien la volaille que la viande rouge. Qu'ils soient mixés ou en morceaux, champignons de Paris et morilles peuvent être consommés à toutes les sauces. Vous n'avez que l'embaras du choix !



Recette : cuisine az

Saviez-vous que le fromage s'associe très bien avec le champignon ?

Chèvre, roquefort, fromage frais type Boursin®, à vous de choisir.

A déguster lors de l'apéritif ou en guise d'entrée.

Que diriez-vous de déguster de délicieuses pâtes aux champignons avec une crème légère ?

Très sain et léger, idéal en cette saison pré-hivernale !



Recette : amandine cooking

Donner du peps à la traditionnelle tarte aux champignons en y ajoutant du parmesan ou bien des amandes.

A déguster le midi avec une salade.



Recette : magazine omniscieur



Recette : cuisine az

Ne vous fiez pas à la photo, ce cappuccino est bien une entrée à base de champignons surmontée d'une chantilly salée.

Pour le choix des champignons, là aussi, laissez parler vos papilles !



Recette : marmiton

La poêlée de champignons est un plat emblématique de l'automne. Très simple, on peut y ajouter des oignons, des pignons, du parmesan, déglacer au vin blanc ou encore mélanger plusieurs champignons...

La liste est longue !

Promenons-nous dans les bois

Conseils

Conseils indispensables si vous souhaitez cueillir des champignons en pleine nature



Si vous êtes novice, ne partez pas seul à la recherche de champignons dans les bois. Allez-y accompagné d'une personne chevronnée. Si vous avez un doute, ne cueillez pas le champignon.



Privilégiez le panier en osier plutôt qu'un sac plastique qui favorise le développement microbien et pourrait rendre toxiques vos champignons. Si vous récoltez plusieurs types de champignons, ne les mélangez pas, certains pourraient être impropres à la consommation.



Lors de la récolte, faites pivoter le champignon puis recouvrez l'emplacement laissé par de la terre ou des feuilles. Utilisez des gants lors de la cueillette. Le couteau servira à enlever la terre sur votre champignon.



Après la cueillette, il est important de bien faire vérifier votre panier. Votre pharmacien ou bien l'association de mycologie d'Aix-en-Provence pourront vous conseiller. Il est préférable de consommer les champignons frais dans les 48 heures.