



Les champignons

et les hommes

2- La cuisine naturelle

*Petit guide de découverte des usages
des champignons de la forêt d'Irati*



Interreg
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE

Actuación subvencionada por:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Reyno de **Navarra**  **Nafarroa**
Eresuma

www.turismo.navarra.es

Proyecto financiado por FEDER Fondo Europeo de Desarrollo Regional / Projet financé par le FEDER · Fonds Européen de Développement Régional
Eskualdeen Garapenerako Europar Funtzak (EGEF) diruz lagundutako proiektua

1- Savoir cuisiner les champignons, pour valoriser leurs qualités gastronomiques et nutritionnelles

« La qualité d'un repas vient de la qualité des produits et de la qualité de la cuisine » ! Bien sûr ! Et donc nos champignons d'Irati, récoltés dans cette forêt d'altitude, font partie de ces produits locaux de qualité !

La « qualité » d'un repas est une notion qui fait référence à la saveur, aux odeurs et autres qualités qui composent sa **valeur gastronomique** et c'est aussi une notion qui fait référence à sa **valeur nutritionnelle**. **Valeurs gastronomiques et nutritionnelles** doivent être en équilibre.

Les connaissances nutritionnelles progressant beaucoup, la cuisine doit se préciser si elle veut s'adapter à cette évolution des connaissances, en même temps qu'aux évolutions de nos modes de vie et de nos attentes alimentaires.

Notre mode de vie est beaucoup plus sédentaire : notre besoin calorique est plus faible et nos capacités d'élimination des molécules en excès ou inassimilables sont moins bonnes, par défaut d'une bonne circulation lymphatique. Nos repas doivent s'adapter à cette évolution et les champignons vont nous y aider.

2- Mais comment alors savoir concrètement bien cuisiner des repas à base de champignons ? Une solution : laissons-nous guider par les champignons !

Les champignons préfèrent certains modes de cuisson à d'autres !

Comme pour les autres aliments, de nombreuses études montrent que la cuisson à la vapeur (dans un « cuit-vapeur ») permet à la fois de cuire sans excès de température, de ne pas trop perdre les arômes et molécules du goût, les antioxydants, vitamines... et de ne pas générer de molécules difficiles à assimiler. Cette cuisson peut être ensuite suivie d'autres cuissons. Nous y reviendrons plus loin.

Les champignons aiment les associations de saveurs !

Les saveurs des champignons sont en général assez douces et peu concentrées ! Les fées et les elfes s'en contentent et les champignons à peine cuits à la vapeur les satisfont pleinement. Cependant, si les champignons ont choisi d'être riches en UMAMI, c'est sans doute pour être associés à d'autres produits riches en ces mêmes UMAMI. Dans la cuisine asiatique, les champignons sont souvent cuits dans des bouillons de poulet, de poissons, avec des algues... qui sont autant de sources de cette fameuse cinquième saveur. Or, deux ou trois sources d'UMAMI ensemble font une « explosion sensorielle » d'UMAMI tout à fait satisfaisante pour un humain (et pour certains elfes gourmands).

Ainsi, en associant salades vertes, poivrons (légèrement passés à la vapeur aussi d'ailleurs), etc. et des champignons cuits à la vapeur,

nos pouvons réaliser un plat très savoureux. De même, des trompettes des morts peuvent être cuites ainsi dans un « cuit-vapeur » et ciselés pour élaborer des tartares, avec ail, persil, câpres, algues, huile et vinaigre, etc. Une astuce : attendre pour cuire les champignons que la vapeur soit bien forte (eau à ébullition dans le réservoir situé sous le panier de cuisson) et éventuellement plonger après cuisson un instant le panier avec les champignons dans un bain d'eau bien froide pour arrêter la cuisson et laisser le champignon « al dente » (comme on le fait par exemple pour des courgettes ou autres légumes fragiles que l'on souhaite manger ainsi en salade).

Et puis malgré tout, les champignons acceptent, pour nous faire plaisir, d'être légèrement grillés, dans un peu d'huile, nous offrant ainsi les arômes et saveurs des produits de « la réaction de Maillard ».

La réaction de Maillard : comment pouvons-nous conserver les atouts gastronomiques de cette réaction chimique sans porter atteinte à la valeur nutritionnelle des aliments ? En réalité, c'est impossible. Faire chauffer des aliments à sec (sans molécule d'eau liquide ou vapeur) conduit toujours à une production de molécules aromatiques séduisantes pour nos terminaisons olfactives et nos papilles mais dont certaines peuvent être considérées comme des toxines alimentaires. Cette réaction correspond à une association des protéines avec des sucres. Les protéines en question sont alors partiellement dégradées et rendues peu assimilables. C'est ainsi et cela traduit que la cuisine est vouée à être « une science du compromis ».

Comment faire ? Deux solutions complémentaires :

a) Associer deux modes de cuisson

Une première cuisson à la vapeur durant un temps court (selon les champignons et leur stade de maturité : 15 à 25 minutes) permet de cuire les champignons qui peuvent être ensuite légèrement poêlés, à feu doux. Pour les cèpes en particulier cela donne un bon résultat : très tendre à l'intérieur et légèrement croustillants et rôtis en surface, sans pour autant avoir trop dégradé les fameux acides aminés essentiels ni trop fait chauffer l'huile de cuisson*.

** Les huiles qui résistent bien à la chaleur ne sont pas intéressantes pour la santé, car elles sont surtout constituées d'acides gras saturés. Mais les huiles riches en acides gras insaturés (notamment les fameux Oméga 3) sont dégradées à la chaleur ! L'huile d'olive résiste assez bien. Elle est quant à elle plutôt riche en Oméga 9. C'est elle que nous utiliserons en la chauffant très gentiment. Il n'en reste pas moins que c'est un peu un sacrilège que de chauffer une très bonne huile d'olive plutôt que de la consommer crue !*

b) Une autre solution pour trouver des compromis avec la réaction de Maillard (et d'ailleurs avec d'autres réactions préjudiciables) est de faire mariner au préalable les champignons (ainsi que les produits associés comme les viandes en particulier qui sont riches en protéines) dans une marinade riche en sources de polyphénols et autres antioxydants avant une cuisson dans l'huile ou au four. Ces polyphénols ont aussi pour vertu de limiter ensuite grandement la « réaction de Maillard ».

Les sources de polyphénols ? : un jus de fruit pas trop sucré (qui peut servir de base à la marinade), ail, oignon, échalote, paprika, curcuma, gingembre, etc.



Tester d'autres modes de préparation

S'habituer à d'autres modes de cuisson est bien sûr un moyen radical pour limiter la consommation de molécules de la réaction de Maillard dans notre régime alimentaire, tout en s'initiant à des aromes nouveaux et saveurs nouvelles : cuisson au four vapeur, cuissons vapeurs ou encore cuissons à l'eau, à l'étouffé et à feu très doux, dans des récipients à fonds très épais qui permettent une diffusion de la chaleur et d'éviter des températures trop chaudes au contact du fond de la cocotte et des aliments. Dans ces cuissons à l'étouffé, pas de saveurs propres à la réaction de Maillard. Elles peuvent être remplacées par les saveurs de nombreux épices, caractéristiques de la cuisine occidentale ou de cuisines d'autres continents.

Essayer des modes de préparation sans cuisson :

La **lactofermentation** était autrefois et est toujours très utilisée dans des pays de forte consommation de champignons comme la Russie, la Finlande, la Pologne...

Les **marinades dans des produits acidifiants** : jus de citron, vinaigre de cidre (vinaigre qui agit par ailleurs favorablement pour alcaliniser notre « terrain », c'est-à-dire notre milieu lymphatique et cellulaire, contrairement au vinaigre de vin). On peut aussi associer une brève cuisson à la vapeur avec une marinade acide.

3-Quelques conseils pratiques pour bien tolérer la consommation de champignons.

a) Eviter de trop consommer des champignons crus.

Si les carpaccios sont assez prisés, en particulier les carpaccios de jolis cèpes bien frais, il est préférable de les faire au moins mariner longuement dans un jus acide en particulier à base de jus de citron. La question de la digestibilité de la chitine fongique reste encore à étudier plus avant, même si des études récentes montrent que l'activité de la flore intestinale peut participer à digérer partiellement cette molécule caractéristique des parois cellulaires des champignons (et de la carapace des insectes !). La marinade ou la lactofermentation représentent sans doute des voies à explorer pour produire des recettes bien assimilables.

b) Eviter de consommer les « tubes » (= l'hyménium = les tissus qui contiennent les spores) des bolets, quand cet hyménium est **déjà vert** ou même jaune-vert. Ces tissus fongiques fragiles hébergent très vite des moisissures qui peuvent produire des mycotoxines. Celles-ci pourront avoir un effet toxique sur notre organisme, soit directement, soit en agissant négativement sur notre flore intestinale. En fait, un certain pourcentage de personnes ne supporte pas les cèpes. En réalité c'est probablement à la suite d'une ou deux mauvaises expériences d'un plat contenant des cèpes bien mûrs et bien riches en mycotoxines ! Nous sommes conscients que cette affirmation va faire hurler quelques compagnons des forêts du Sud-ouest et de tablées mycologiques. Ces amis sont en effet persuadés que tous les arômes se trouvent dans cet hyménium vert alors que selon nous, il ne s'agit seulement que d'une partie réduite de la

gamme des arômes et saveurs. Pour preuve : les cèpes bien frais, encore blanc dessous, sont délicieux !

Il nous faut remarquer ici que souvent les cèpes vendus sous forme de cèpes secs ont été séchés sans enlever cet hyménium vert, de façon à ne pas perdre de poids dans l'opération. C'est un problème. Il est en partie résolu si ces cèpes sont ensuite réhydratés dans une eau que l'on jettera ensuite. C'est moins efficace que le blanchiment (cf. point suivant) mais c'est déjà intéressant. La cuisson des cèpes secs marche bien également, sans réhydratation préalable.

C) faire blanchir une minute les champignons dans l'eau bouillante avant de les cuisiner, excepté dans le cas d'une cuisson vapeur.

Ce blanchiment permet d'éliminer au moins partiellement les **sources** de mycotoxines (= les moisissures éventuelles installées dans les tubes des bolets ou les lamelles des autres champignons) ou les mycotoxines elles-mêmes. Le blanchiment est donc en particulier conseillé dans le cas de champignons qui ont atteint un stade de maturité un peu important.

D) Savoir que 5% des personnes sont sensibles à la présence du tréhalose dans les champignons, car elles manquent de l'enzyme permettant de digérer ce sucre. Cela entraîne éventuellement pour ces personnes quelques légers désagréments gastriques, sans danger aucun cependant. C'est un sucre intéressant par ailleurs qui donnent aux champignons une saveur sucrée légère sans que ce sucre ne puisse rentrer dans la réaction de Maillard.

E) Certains champignons contiennent beaucoup de mannitol, qui a un effet laxatif chez certaines personnes sensibles. Le Bolet bai, la Nonette voilé, les jeunes Rosés des prés sont assez riches en Mannitol. Les meilleurs comestibles en contiennent peu cependant.



Illustration : de gauche à droite : **Nonette voilée**, bolet à pied rouge, deux cèpes tête de nègre, bolet orangé, cèpe de Bordeaux et cèpe d'été. Ils sont tous comestibles. La nonette voilée est donc riche en mannitol. La lacto-fermentation le fait disparaître. Les pieds des bolets à pied rouge et du bolet orangé peuvent être éliminés.

4- Quelques modes de cuisine simples et diversifiés, à adapter ensuite selon vos goûts.

CHAMPIGNONS CRUS

Champignons frais, marinés dans le jus de citron et/ou le vinaigre de cidre.

Le jus acide permet de déstructurer certaines grosses molécules comme lors d'une cuisson : le collagène de la viande en particulier. L'effet sur les molécules spécifiques des champignons et notamment des parois cellulaires riches en chitine est mal connu.

Recette :

Mélanger dans un saladier le jus d'un citron, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, saler et poivrer. Ajouter les **champignons** coupés et mélanger pour bien les enrober. Ajouter éventuellement un peu de persil lavé et ciselé. (Éventuellement : échalote, coriandre...). Laisser reposer 2 h au réfrigérateur et servir frais.

Variante avec de la sauce de soja et du gingembre.

Crème d'amandes et de champignons crus.

Recette : Pour 2 personnes :

15 amandes émondées (trempage la veille au soir, jeter l'eau de trempage)

1 tasse de lentilles germées (5 jours de germination par exemple)

2 gros champignons de Paris ou un jeune cèpe frais

1 cuillère d'huile d'olive

1 cuillère à café de câpres

1 morceau de courgette épluchée

1 cuillère à soupe de chanvre éclaté

1 cuillère à café d'eau

Cette recette peut être additionnée d'un jus de citron, selon les plats qu'elle accompagne : salade froide (avec champignons crus en tranches), poulet, poisson...

Intérêts de cette recette :

- Ce sont des aliments crus qui apportent une flore bactérienne très favorable
- C'est une recette sans produit laitier, la crème étant remplacée par une « crème végétale ». C'est intéressant pour des personnes allergiques aux produits laitiers et pour les publics végétaliens.
- Les lentilles germées apportent des acides aminés intéressants et des vitamines du groupe B.
- Le chanvre est également plein de vertus (bons acides gras,...)
- Les mêmes ingrédients sont présentés sous deux formes différentes. C'est un exemple d'une façon de diversifier les plats tout en limitant la diversité d'aliments, ce qui est un moyen de moins mettre à contribution et fatiguer le système immunitaire

Champignons et légumes lactofermentés.

Il est possible de réaliser des produits lactofermentés savoureux en mélangeant champignons et légumes habituellement utilisés pour cela : choux blanc, carotte, betterave, blancs de poireaux... Les légumes riches en sucres favorisent les bacilles lactiques, sans besoin de rajout de sucre. L'intérêt est ensuite de disposer d'une base complète de salade lactofermentée. On trouvera dans de nombreux ouvrages et sur internet des démonstrations de lactofermentations artisanales de légumes. Il suffira de rajouter des champignons dans les recettes. Pour bénéficier d'une texture encore ferme des champignons, il ne faut pas attendre trop longtemps pour les consommer ou bien il faut vraiment maintenir les préparations au réfrigérateur.

Exemple : Mélanger dans un saladier bien propre (ébouillanté) du chou blanc coupé en lamelles fines avec du gros sel (5 g / 1 Kg). Faire la même chose dans un autre saladier avec des champignons coupés en lamelles. Disposer ensuite le chou et le champignon par couches successives dans un bocal de type « le Parfait » à diamètre constant et système de fermeture avec joint en caoutchouc et clip pour la fermeture. Il faut bien tasser les couches successives dans le pot. Après remplissage du bocal, on place sur le dessus de la préparation une petite assiette d'un diamètre juste inférieur au diamètre intérieur du bocal. On le remplit ensuite avec une saumure faite en diluant 5 g de sel dans un litre d'eau. Les légumes ou champignons doivent rester sous la surface de l'assiette et donc être couverts par la saumure. On ferme le bocal, avec le joint en caoutchouc.

On verra que la lactofermentation fera que de la saumure s'échappera un peu par le couvercle au bout d'un certain temps. C'est normal.

La préparation peut être consommée au bout de quelques jours mais également un peu plus tard. Les champignons sont en quelque sorte « prédigérés » grâce à ce procédé et leurs textures deviennent de plus en plus tendres au fil du temps. Selon les champignons, il faudra rechercher le temps idéal pendant lequel on laisse le pot à température ambiante (réaction de lactofermentation active), avant de le mettre éventuellement au froid pour bloquer cette lactofermentation et pouvoir retarder la consommation du produit. Les finlandais, polonais, russes qui étaient traditionnellement de grands consommateurs de champignons pouvaient ainsi conserver les champignons plusieurs mois, avant de les consommer.

CUISSON A LA VAPEUR DOUCE (« EN CUIT-VAPEUR »)

La cuisson à la vapeur douce (température inférieure à 95 °C en « cuit-vapeur ») est le mode de cuisson qui respecte le plus les aliments. **Contrairement à une idée reçue, la cuisson à la vapeur concentre les molécules qui composent les arômes et saveurs des aliments.** Un filet d'huile crue après cuisson permet de bien révéler ces arômes et saveurs.

Cèpes et aubergines à la vapeur et huile d'olive crue, persil, échalote

Recette : Découper en quantités égales des cèpes dans la longueur et des aubergines également dans la longueur (tranches allongées et fines) en laissant la peau très riche en antioxydants. Faire cuire les aubergines 10 minutes avant de rajouter les cèpes et faire cuire encore 20 minutes. Cèpes et aubergines sont servies avec du persil ciselé et de l'échalote coupée fine et un filet d'huile d'olive douce. Variante : le persil et l'échalote sont rajoutés dans le cuit-vapeur 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Si les cèpes sont jeunes et bien frais et les aubergines issues de culture biologique, exemptes donc de pesticides, l'eau de cuisson peut être valorisée ensuite dans un bouillon, un plat en sauce, une purée, de façon à bénéficier des molécules (antioxydants en particulier et molécules sources de saveurs) qui ont pu être entraînées par l'eau et se retrouver dans l'eau du récipient du cuit-vapeur.

Cuisson vapeur et vinaigrette, pour des champignons en salade

Recette :

Les champignons cuits à la vapeur vont être associés à des feuilles de salades, poivrons (légèrement passés à la vapeur), tomates crues, tomates légèrement passées à la vapeur (pour valoriser un antioxydant très important qui est le lycopène, ail, échalote, oignon, persil, avec du vinaigre de cidre (effet alcalinisant sur notre organisme) et une bonne huile d'olive.

(L'huile de colza de bonne qualité est intéressante car riche en **oméga 3** mais elle a un goût plus prononcé. L'idée étant ici de bien goûter les champignons, il est difficile de la conseiller dans un premier temps).

Purée de potimarron et champignons, cuits à la vapeur et préparés avec l'eau de cuisson restant dans le récipient inférieur du cuit-vapeur.

Ce type de recette illustre plusieurs principes :

⇒ Le choix d'aliments en fonction du souhait de minimiser les effets sur la glycémie.

Le potimarron est intéressant pour sa richesse en protéines (par rapport au potiron). Sa peau, riche également en antioxydants se consomme. Il se cuit à la vapeur dans un temps court. La **patate douce** est également une source intéressante d'antioxydants et ses glucides n'entraînent pas de pic de glycémie important.

⇒ Les « cuissons douces ».

C'est le fait d'essayer d'adopter au moins partiellement des modes de cuisson qui préservent au mieux les molécules fonctionnelles pour l'organisme et les « saveurs d'origine » des aliments (avant de « sublimer » ces saveurs grâce aux associations de saveurs et à l'art des cuisiniers !).

⇒ L'importance des antioxydants.

La cuisson vapeur est plus intéressante que la cuisson à l'eau, nous l'avons dit, mais il est important d'utiliser l'eau de cuisson des légumes (sans pesticides !) à la vapeur car cette eau est riche d'une partie des antioxydants des légumes cuits dans le panier du cuit-vapeur.

CUISSON A LA VAPEUR

ET LEGER PASSAGE A LA POELE A FEU DOUX

C'est un compromis pour bénéficier de la texture et des arômes spécifiques au fait de faire rôtir légèrement la surface des tranches de champignons. Ces arômes sont dus à des molécules produites par la réaction de Maillard. Il est essentiel de minimiser cette réaction de Maillard qui produit des molécules toxiques.

Une **pré-cuisson à la vapeur** permet de ne laisser que quelques minutes ensuite les champignons à « rôtir » légèrement. On retrouve ce qui est recherché : une surface des tranches légèrement grillée et croustillante et l'intérieur très tendre.

Une technique pour conserver les champignons et les cuisiner ensuite rapidement : la congélation de champignons précuits à la vapeur.

Le principe est de faire cuire les champignons à la vapeur avant de les congeler. Ainsi, ils prennent peu de place dans les barquettes de congélation et ils peuvent être cuisinés rapidement après décongélation, en minimisant ainsi le temps de cuisson à l'huile à la poêle si c'est le type de préparation final choisi. La qualité est intéressante, par rapport à des champignons congelés en frais et décongelés. Pour les cèpes, autres bolets et autres champignons assez tendres, 10 ou 15 minutes à la vapeur suffisent. Pour d'autres à la chair moins tendre, la cuisson peut être un peu plus longue

CUISSON A L'EAU

Préparation de bouillons, à la façon japonaise (bouillon = Dashi).

Le principe est de faire un bouillon savoureux et d'utiliser celui-ci ensuite pour donner de la saveur à un plat : plat de pâtes, de légumes, une purée (en incorporant le bouillon aux pommes de terre), etc.

Le bouillon japonais contient toujours un ou plusieurs des ingrédients suivants : l'**algue** kombu, les **poissons** séchés katsuobushi et niboshi, et les **champignons** shiitake.

Principe général des recettes :

Le dashi est obtenu en laissant tremper ces ingrédients dans de l'eau à température ambiante durant quelques dizaines de minutes à plusieurs heures. Le mélange est ensuite chauffé à feu moyen jusqu'à la limite de l'ébullition, et écumé au besoin. Le bouillon est finalement filtré afin de n'en garder que le liquide. Si l'algue est délaissée après la cuisson, **les champignons sont conservés pour être consommés, tels quels ou surtout dans une préparation parallèle.**

Ces bouillons peuvent être faits bien sûr avec bien d'autres ingrédients mais ceux-ci contiendront toujours beaucoup d'Umami !

Exemples de dashis

Bouillon de tomates, champignons et poulet

10 g de tomates séchées et **10 grammes de champignons séchés** (morilles, trompettes des morts, cèpes...) vont tremper une nuit puis être cuits rapidement avec du blanc de poulet coupé en petits morceaux, dans 1,5 litre d'eau. Le bouillon est ensuite filtré et peut être conservé au froid. Poulet, champignons, tomates sont utilisés séparément pour une autre préparation (ex : si vous les mixez avec ail, oignon, échalote, persil, huile d'olive, vous obtenez une « tartinade » pour accompagner une salade).

Bouillon végétarien

1 L d'eau douce, 40 g de tige de brocolis, 40 g de tige de Céleri, 40 g de champignons, 15 g d'oignon, 15 g de carotte, 5 g de persil, peu de sel.

Veloutés de champignons

Texture des champignons et mixage. D'une manière générale, des champignons cuits à l'eau ou à la vapeur démontrent des propriétés émulsifiantes qui sont liées à leurs structures cellulaires. Ils donnent des mousses légères quand ils sont mixés sans leur eau de cuisson ou au sortir de la vapeur. Ils donnent des « veloutés » légers quand ils sont dilués avec de l'eau.

Les soupes mixées de champignons permettent de réaliser des veloutés aux textures et saveurs très agréables et permettent de **valoriser des champignons peu recherchés bien que très aromatiques (exemple des coulemelles) avec une certaine proportion d'espèces plus « nobles » (cèpes, girolles...) et plus coûteuses.** Cela permet de faire des veloutés délicieux à un coût faible.

Exemples de veloutés à base de champignons

Velouté à base de champignons, tomates et oignons ; Velouté à base de champignons, tomates et châtaignes ; Velouté à base de champignon, tomate, patate douce...

Poulet mariné aux champignons

Recette : Un poulet est pelé et découpé en morceaux qui sont installés dans un récipient en verre (un saladier par exemple) et recouvert d'une marinade riche en sources d'antioxydants. La base est soit un jus de fruit dilué, soit du cidre, soit un vin rouge (jus ou vin biologiques !) dans lesquels on apporte ail, oignon, échalote, curcuma, gingembre, paprika, éventuellement des fruits (myrtilles...) et des champignons. L'ensemble est recouvert d'un couvercle ou film étirable et placé au réfrigérateur une nuit.

Option 1 : Cuisson dans la marinade le lendemain.

Option 2 : Les morceaux de poulets, champignons, oignons... peuvent être cuisinés sans la marinade, de différentes façons.

Éventuellement, une partie (blancs de poulet e champignons) est mixée pour être présentée en accompagnement du plat (cf. recette de préparations en ramequins vapeur).

Principes nutritionnels :

Le bain d'antioxydants constitué par la marinade permet d'enrichir le plat lui-même en antioxydants. Les polyphénols des fruits et des champignons vont protéger la viande de la réaction de Maillard dans l'option d'une cuisson ultérieure « à sec » (c'est-à-dire en-dehors d'un milieu riche en eau : milieu liquide ou vapeur) et vont prévenir la formation de nitrosamines lors de la cuisson en milieu liquide. Les nitrosamines se forment à partir des acides aminés de la viande et des nitrites issus des nitrates des légumes.

CUISSON VAPEUR SUIVIE D'UNE CUISSON A L'ETOUFFEE

Mijoté de blancs de poulet aux champignons

(coulemelles et cèpes) et curcuma

Les champignons sont cuits initialement à la vapeur 20 minutes puis mijotés à feu doux 10-15 minutes maximum en cocotte avec des blancs de poulet découpés en petits morceaux. On rajoute du curcuma en poudre plus ail, oignon, échalote.

Parallèlement, il est intéressant de mixer une partie du plat avec un œuf et de faire cuire rapidement ce mélange dans des ramequins placés dans le panier du cuit-vapeur. Le plat est ainsi servi en même temps que sa version « ramequin ».

Commentaires :

Ce type de recettes combine viande et champignons, pour réduire la ration quotidienne, souvent excessive, de protéines issues de la viande.

Le « mixage » d'une partie pour diversifier les recettes avec les mêmes ingrédients illustre le principe de ne pas trop multiplier les types d'aliments dans un menu, pour ne pas fatiguer le système immunitaire.

Un guide réalisé dans le cadre du projet « Irati », projet de coopération européenne financé par le Fonds Européen de Développement Régional

Dans la même collection, petits guides de découverte des champignons :

Les arbres et les champignons

Les champignons et les hommes : I- l'art de la cueillette

Les champignons et les hommes : II- la cuisine naturelle

Contes et légendes des champignons d'Irati

Ecologie des cèpes dans la Hêtraie

Les champignons et les arbres d'Irati. Parcours de découverte : parcelles 1 et 2

Les champignons et les arbres d'Irati. Parcours de découverte : parcelles 3, 4, 5, 6

(Ces deux guides sont accompagnées de fiches de description de cinq randonnées mycologiques, à pied, en VTT ou en voiture. Ces circuits de randonnée conduisent aux six parcelles décrites dans ces guides)

Texte : Jean et Mathilde Rondet (avec les conseils de Baptiste et Marie Rondet)

Dessins, aquarelles : Jean Rondet