

LA CUISINE
DES CHAMPIGNONS

Anne-Marie LABBÉ-PINSSEAU

LA CUISINE DES CHAMPIGNONS

50 recettes simples et savoureuses



ÉDITIONS
CABÉDITA
2011

*A ma fille Mathilde, pour son aide précieuse et son soutien,
A mes fils Louis et Jean, pour leur soutien et leurs encouragements,
A mes parents, pour tout, et pour m'avoir donné le goût des champignons,
A la mémoire de René, pour nos belles cueillettes,
A la mémoire de Marc, pour l'idée des croustades.*

Couverture: Photo de l'auteur

© 2011. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-617-0

Introduction

L'emploi des champignons dans l'alimentation humaine est une pratique répandue et cela depuis les temps anciens.

Pour les amateurs, les champignons sauvages sont irremplaçables de par leur saveur forte et parce que le plaisir commence avec la cueillette. Mais il subsiste un problème d'identification, tant il est difficile parfois de distinguer un champignon comestible d'un vénéneux.

Par ailleurs, il existe maintenant un grand nombre de variétés de champignons cultivés qui offrent, entre autres avantages, celui d'être proposés toute l'année.

LES ATOUTS SANTÉ

Les champignons sont très protéiques et ils peuvent remplacer la viande.

Ils contiennent également des vitamines B, C et D.

Pour digérer facilement les champignons, il faut toujours les cuire suffisamment, la plupart d'entre eux étant indigestes consommés crus.

LES VARIÉTÉS

Les champignons à tubes constituent la grande famille des bolets.

Les champignons à lamelles comprennent notamment les coulemelles, les rosés des prés ou les pieds bleus; les champignons à plis les girolles, les chanterelles et les trompettes de la mort; les champignons à aiguillons le pied-de-mouton; les ascomycètes la morille et la truffe.

TRUCS ET ASTUCES

Mélanger des champignons secs aux champignons frais permet de rehausser le goût de ces derniers.

Les champignons ne doivent pas être lavés: il faut les brosser, les gratter, puis les couper dans le sens de la longueur pour mieux repérer les hôtes indésirables.

Les champignons se décomposent très rapidement, mais en les nettoyant dès le retour de la cueillette, il est possible de les conserver deux à trois jours au réfrigérateur.

La mousse des vieux bolets ainsi que les pieds trop coriaces doivent être jetés.

Plus les champignons seront coupés fins pour la cuisson, plus ils seront digestes.

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS

Soupe de champignons aux légumes

Pour 4 personnes:

350 g de girolles et de chanterelles

400 g de pommes de terre

1 blanc de poireau

1 oignon

100 g de lardons

1 l de bouillon Kub

persil

sel

poivre

Nettoyer, éplucher et couper en julienne les champignons et tous les légumes (pommes de terre, poireau, oignon).

Faire revenir les lardons dans la casserole avec l'oignon et les champignons.

Ajouter ensuite le poireau et les pommes de terre, mouiller avec le bouillon, saler, poivrer et porter à ébullition.

Après 45 minutes de cuisson à feu doux, servir en saupoudrant de persil ciselé.



Velouté de cèpes

Pour 4 personnes:

*250 g de cèpes
le jus d'un demi-citron
30 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
50 cl de lait
sel
poivre*

Nettoyer les cèpes et les couper en tranches. Les arroser du jus de citron puis les faire revenir dans le beurre pendant 10 minutes.

Saupoudrer ensuite de farine et ajouter $\frac{1}{2}$ l d'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition puis laisser cuire à couvert pendant 15 minutes.

Mixer le tout et ajouter le lait. Remettre à feu doux 5 minutes après avoir rectifié l'assaisonnement.



Espuma de cèpes sur velouté de châtaignes

Pour 4 personnes pour l'espuma (mot catalan qui désigne une mousse):

*200 g de cèpes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
40 cl de crème liquide
sel
poivre*

Pour 4 personnes pour le velouté:

*4 belles carottes
1 oignon
350 g de châtaignes épluchées
1 branche de céleri
1 pincée de gros sel*

Nettoyer, couper en morceaux puis faire rissoler les cèpes dans l'huile d'olive avec l'ail haché menu tout en remuant régulièrement.

Quand les champignons commencent à dorer, ajouter la crème et laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer.

Mixer le tout puis filtrer dans une passoire fine. Après avoir laissé refroidir, verser le mélange dans le siphon, le fermer, installer la capsule de gaz, remuer énergiquement et mettre au réfrigérateur au moins une heure.

Pendant ce temps préparer le velouté: éplucher et laver les carottes et l'oignon puis les mettre dans une casserole avec les châtaignes, le céleri et le gros sel. Couvrir avec 1,5 l d'eau et laisser cuire une heure après ébullition.

Retirer le céleri avant de mixer.

Servir en ajoutant au dernier moment sur le velouté l'espuma de cèpes.

Soupe aux champignons noirs

Pour 4 personnes:

50 g de champignons noirs séchés
1 oignon
1 cuil. à soupe d'huile
2 cubes de bouillon miso
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 cuil. à café de pavot ou de nigelle
sel
poivre

Faire tremper les champignons dans l'eau tiède pendant une heure.

Eplucher et hacher l'oignon puis le faire dorer dans l'huile.

Quand il est brun, additionner 1,5 l d'eau, 2 cubes de miso, le gingembre, le sel et le poivre puis les champignons après leur avoir ôté les racines et avoir divisé les plus gros d'entre eux.

Laisser cuire 20 minutes après ébullition.

Au moment de servir, saupoudrer de nigelle ou de pavot.



Consommé aux champignons

Pour 4 personnes:

1 oignon

100 g de champignons de Paris

100 g de pleurotes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

80 cl de bouillon de trempage des cèpes séchés (voir p. 39 recette des lasagnes)

sel

poivre

Faire revenir dans l'huile d'olive un oignon épluché puis haché fin avec des champignons de Paris et des pleurotes nettoyés et coupés en tout petits morceaux.

Quand tout est doré, mouiller avec le jus de trempage des cèpes, saler et poivrer.

Laisser cuire 20 minutes avant de servir.



Bouchées à la reine

Pour 6 personnes:

1 boîte de champignons de Paris

100 g de blancs de poulet

2 quenelles de volaille ou nature

40 g de beurre

40 g de farine

6 bouchées en pâte feuilletée

sel

poivre

Mettre à chauffer les champignons avec leur jus dans une poêle pendant 5 minutes. Egoutter et réserver le jus puis les faire rissoler dans un peu de beurre. Saler et poivrer.

Faire cuire les blancs de poulet au four en papillotes et les couper en morceaux.

Couper les quenelles en rondelles.

Faire une béchamel avec le beurre, la farine et le jus des champignons. Ajouter les champignons, le poulet et les quenelles et mélanger avec précaution.

Rectifier l'assaisonnement et garnir les bouchées avec ce mélange.

Faire cuire à four chaud à 150°C (th. 5) pendant 20 à 30 minutes.



Table des matières

INTRODUCTION	7
--------------------	---

HORS-D'ŒUVRE CHAUDS

Soupe de champignons aux légumes	10
Velouté de cèpes	11
Espuma de cèpes sur velouté de châtaignes	12
Soupe aux champignons noirs	13
Consommé aux champignons	14
Bouchées à la reine	15
Croustades aux pieds-de-mouton	16
Brioche farcies aux girolles	17
Tartelettes aux cèpes	18
Tartines gourmandes aux cèpes et au foie gras	19
Bricks aux champignons	20
Timbales aux trompettes	21
Œufs cocotte aux truffes	22
Cassolettes de cèpes et d'escargots	23
Risotto noir aux morilles	24

HORS-D'ŒUVRE FROIDS

Champignons en salade	26
Salade de champignons de Paris et d'épinards	27
Champignons à la grecque	28
Apéritif de champignons de Paris aux 5 sauces	29
Carpaccio de jeunes cèpes	30
Makis aux champignons	31
Pâté aux trompettes	32
Cake aux champignons et aux lardons	33

PLATS

Pintade aux cèpes et à la purée de potiron marron	36
Ris de veau aux cèpes	37
Champignons sautés au porto et bœuf stroganoff	38
Lasagnes aux cèpes	39
Blanquette de veau	40

Filets mignons aux champignons	41
Tomates farcies aux rosés des prés	42
Crépinettes aux trompettes	43
Œufs farcis	44
Omelette aux chanterelles	45
Quiche aux pleurotes	46
Pizza aux champignons	47
Gratin de légumes et de cèpes	48
Risotto aux champignons	49
Raviolis farcis aux champignons	50

ACCOMPAGNEMENTS

Tagliatelles sauce aux champignons	52
Poêlée de cèpes et pommes de terre	53
Ratatouille aux cèpes	54
Millefeuille aux cèpes	55
Poêlée de girolles à la crème et aux lardons	56
Têtes de bolets farcies	57
Pieds bleus aux échalotes et au vin blanc	58
Coulemelles en persillade	59
Brochettes de champignons de Paris à l'aïoli	60

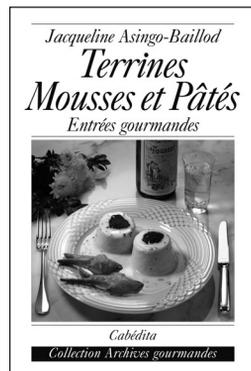
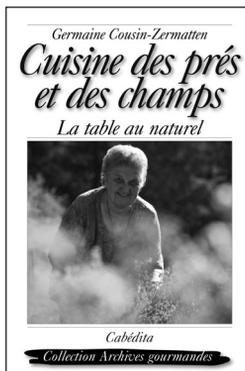
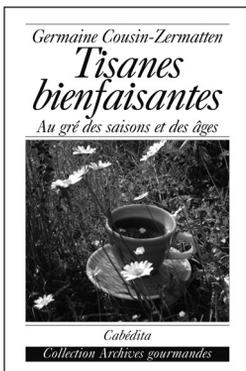
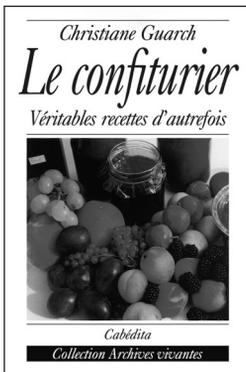
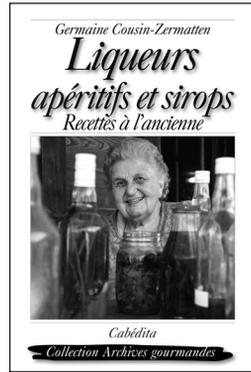
DIVERS

Sauce aux champignons	62
Pain aux champignons	63
Huile de champignons	64

LA CONSERVATION DES CHAMPIGNONS	65
Conservation par séchage	65
Conservation en poudre	66
La congélation des champignons	66
La conservation au sel	67
La conservation par stérilisation	67
Les champignons au vinaigre	68
La conservation à l'huile	68

TABLE DES MATIÈRES	69
--------------------------	----

Même éditeur



*Achévé d'imprimer
le quinze septembre deux mille onze
pour le compte des Editions Cabédita à Bière
qui, soucieuses de valoriser l'emploi,
réalisent tous leurs ouvrages en région lémanique.*

Mise en pages: Nadine Casentieri, Genève

Correctrices: Valérie Caboussat, Eliane Duriaux

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez
notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins.
A défaut, adressez-vous directement à:

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse