



# Russulogastronomie



*Prolongeant le court exposé sur les russules de ce bulletin, voici, à l'intention des « russulophages » quelques idées de préparations culinaires, avec ces trois recettes conçues pour quatre personnes. Elles utilisent des Charbonnières et accessoirement des Palomets.*

## 1) Potage de Charbonnières :

500 gr de champignons (Cyanoxantha) ; 1 oignon ; 1 tranche de lard ; 3 pommes de terre ; 1 bouillon cube ; 200 gr. de pâtes à potage ; 1/2 verre d'huile d'olive ; parmesan ou gruyère râpé ; sel, poivre.

Nettoyer et couper en morceaux les champignons. Les cuire à sec jusqu'à évaporation complète de l'eau. Faire revenir à l'huile, dans une casserole, à feu doux, oignon, gousse d'ail, lard, hachés ensemble. Quand l'oignon est cuit, ajouter les pommes de terre coupées en petits cubes et les champignons. Mélanger, saler, poivrer et ajouter un litre d'eau bouillante dans lequel aura fondu le cube de bouillon concentré. Amener à ébullition, ajouter les pâtes et laisser cuire en mélangeant de temps à autre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Servir en ajoutant une bonne quantité de fromage râpé.

## 2) Croquettes de russules (Charbonnières, Palomet)

500 gr. Cyanoxantha ; 100 gr. de beurre ; 1/2 verre d'huile ; 100 gr. d'emmental ; 50 gr. de farine ; 2 verres de lait ; 2 œufs ; parmesan ou gruyère râpé ; chapelure ; sel ; poivre.

Hacher les champignons et les faire cuire à feu doux dans un peu de beurre (30 minutes).

Préparer une Béchamel très ferme.

Quand les champignons sont cuits, verser dans une terrine, ajouter la béchamel puis le gruyère découpé en petits dés et une bonne dose de fromage râpé, le sel et lier avec un œuf.

Former des croquettes avec cette pâte ; les passer dans le second œuf battu puis dans la chapelure avant de les faire frire avec le reste du beurre et l'huile très chauds.

## 3) Russules farcies au grill

4 à 8 beaux chapeaux (Cyanoxantha et Virescens) ; un oignon ; persil ; chapelure ; huile et beurre ; sel et poivre.

Bien nettoyer les champignons, séparer pieds et chapeaux, hacher les pieds finement avec un oignon et un gros bouquet de persil.

Mélanger à ce hachis un peu de chapelure, d'huile, de sel et de poivre et faire une pâte légère.

Remplir de cette pâte les chapeaux des champignons et ajouter une noix de beurre sur chacun.

Disposer ces chapeaux farcis sur le grill et les faire cuire à feu doux vingt minutes environ.







## *Mycogastronomie : quelques recettes*



### Cèpes farcis

12 beaux cèpes  
150 grammes de viande hachée  
2 foies de volaille  
6 noix fraîches  
1 échalote  
1 jaune d'œuf  
Mie de pain  
Beurre, huile  
Sel, poivre, curry  
Parmesan râpé

Essuyez 12 beaux cèpes à l'aide d'un torchon mouillé. Détachez les pieds des chapeaux et faites revenir ces derniers dans une sauteuse contenant, du beurre chaud. Ajoutez les pieds de cèpes hachés à 150 g de viande hachée enrichie de deux foies de volaille. Ajoutez encore un hachis composé de 6 noix fraîches et d'une échalote. Faites revenir cette farce dans de l'huile chaude et liez-la avec de la mie de pain ramollie. Ajoutez un jaune d'œuf, une pointe de curry, salez et poivrez. Farcissez les chapeaux de cèpes de cette préparation et rangez-les dans un plat à gratin. Saupoudrez de mie de pain et de parmesan râpé et arrosez de beurre fondu. Placez à four chaud durant 20 minutes environ.

### Salade forestière

250 g de cèpes frais fermes  
100 g de petits champignons de Paris  
350 g de mesclun (mélange de jeunes plants de salades diverses)  
2 endives  
1 cuillerée à soupe de noisettes hachées  
1 bouquet de cresson  
6 brins de cerfeuil  
4 cuillerées à soupe d'huile  
2 cuillerées à soupe d'huile de noisette  
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin vieux  
1 cuillerée à soupe de graisse de canard  
Sel, poivre

Préparez une vinaigrette dans un grand saladier avec du poivre, du sel, les huiles et le vinaigre. Nettoyez les cèpes, émincez les chapeaux, hachez les queues. Équeutez et lavez les champignons de Paris, coupez les en lamelles, joignez les à la vinaigrette. Chauffez la graisse dans une poêle et faites y rissoler les cèpes (chapeaux et queues). Après 3 minutes de cuisson sur feu moyen, égouttez les et mélangez les dans le saladier.

Laissez macérer le temps de préparer les salades : lavez le mesclun et le cresson après l'avoir équeuté. Le cerfeuil sera laissé en branche. Tronçonnez les endives. Retirez les champignons du saladier et remplacez les par les salades. Ajoutez le cerfeuil et mélangez. Recouvrez le tout avec les deux variétés de champignons et poivrez au moulin. Saupoudrez de noisettes hachées et servez.





## Feuilletés aux champignons



300 g. de pâte feuilletée déroulée  
500 g. de champignons sauvages mélangés (cèpes, girolles, trompettes des morts, lactaires, ...)  
500 g. de jeunes poireaux  
20 cl. de crème fraîche  
50 g. de beurre  
Ciboulette, sel, poivre

Préchauffez le four à Th.8 (240°). Étalez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 4 mm. Découpez-la en 4 cercles de 20 cm de diamètre.

Posez-les sur une plaque à pâtisserie. Striez-les avec la pointe d'un couteau. Enfournez et laissez cuire 20 minutes. Pendant ce temps, préparez la garniture : nettoyez les poireaux, lavez-les et coupez-les en lamelles épaisses de 1/2 cm. Faites-les fondre avec la moitié du beurre dans une poêle, salez, cuisez 10 minutes à feu doux en remuant souvent. Nettoyez les champignons, lavez-les rapidement sous l'eau courante et épongez-les. Coupez-les en lamelles de 3 à 4 mm. Faites fondre le reste du beurre dans une autre poêle, ajoutez les champignons, salez, poivrez. Faites cuire 8 minutes à feu doux. Ajoutez 10 cl. de crème, mélangez, laissez cuire 3 minutes. Mêlez-y les lamelles de poireau, incorporez le reste de crème et une cuillerée à soupe de ciboulette ciselée. Cuisez encore 3 minutes et retirez du feu.

Coupez les feuilletés en deux dans l'épaisseur, posez la partie inférieure dans les assiettes, nappez-les de la préparation. Fermez avec la partie supérieure du feuilletage. Servez sans attendre.

## Carpaccio aux cèpes

400 g. de viande de bœuf (rumsteck)  
1 cœur de céleri  
300 g. de petits cèpes frais  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
50 g. de parmesan  
1 citron, sel, poivre



Couper la viande en tranches de 2 mm d'épaisseur (demander au boucher de le faire ou bien mettre la viande une heure au congélateur avant de la couper). Mettre ces tranches entre deux feuilles de « papier film » et les aplatir le plus finement possible à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposez-les sur une assiette plate et mettez-les au réfrigérateur le temps de préparer la suite.

Rincez et nettoyez le cœur de céleri, coupez-le avec les feuilles en petits morceaux. Retirez le pied terreux des cèpes, nettoyez-les et coupez-les en lamelles. Détaillez le parmesan en copeaux.

Répartissez sur la viande céleri, cèpes, copeaux de parmesan, arrosez d'huile, poivrez. Servez accompagné de quartiers de citron et de tranches de pain grillées.

## Cèpes à la bordelaise

800 g. de cèpes frais  
3 échalotes  
2 cuillerées à soupe de persil ciselé  
Huile, 1/2 citron, sel, poivre



Enlevez si nécessaire l'extrémité moussue des pieds de cèpes. Coupez les pieds au ras du chapeau. Assurez vous bien qu'ils ne sont pas véreux. Pour chacun d'eux, sur la partie qui se trouvait la plus proche du chapeau, prélevez une rondelle de 1 cm d'épaisseur (le restant peut être utilisé ultérieurement pour une sauce). Réservez-les.

Essuyez les chapeaux des cèpes avec une éponge humide. Taillez-les en biais en tranches épaisses comme des frites (si les chapeaux sont tout petits, laissez-les entiers). Faites fumer 15 cl d'huile dans une grande poêle, plongez-y les cèpes. Laissez-les rissoler, puis retournez-les, tranche par tranche. Égouttez-les de la friture dès qu'ils sont dorés. Enlevez l'huile. Pendant ce temps, préparez un hachis avec les rondelles de pieds de cèpes et les échalotes pelées. Faites-les rissoler une minute sur feu vif dans une cuillerée à soupe d'huile chaude. Remettez les cèpes dans la poêle, salez-les, poivrez-les, ajoutez le hachis.

Laissez cuire 30 secondes sur feu vif sans cesser de remuer. Arrosez de jus de citron et parsemez de persil. Servez aussitôt.



## Recettes de Mme Carlier

### La quiche aux bolets :

- 400 g de cèpes frais
- 1 fond de pâte feuilletée prête à l'emploi
- 1 échalote
- 200 g de lardons fumés
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 30 g de beurre
- 100 g de crème fraîche
- 1 brin de thym, sel, poivre.



Beurrer un moule et le garnir avec la pâte feuilletée. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

Dorer le lard avec le jaune d'œuf battu. Réserver au frais.

Effeuiller le thym, éplucher et émincer l'échalote, couper le bout terreux des cèpes, les essuyer avec un linge humide et les sécher. Les découper en fines lamelles.

Faire revenir les lardons fumés avec l'échalote et 30 g de beurre. Laisser colorer, puis ajouter les lamelles de cèpes. Laisser cuire jusqu'à évaporation. Poivrer et laisser tiédir.

Dans une terrine, fouetter les œufs avec la crème fraîche et les feuilles de thym.

Garnir la pâte avec le mélange cèpes et lardons, puis verser la préparation aux œufs par dessus.

Mettre au four préchauffé à 210° C pendant 30 min environ jusqu'à ce que le bord soit légèrement coloré.

Servir tiède ou chaud avec une salade verte.

### Pain de champignons :

Ôtez le bout terreux d'un kilo de champignons de Paris. Passez les au mixer et faites les rissoler au beurre quelques minutes. Passez 4 tranches de pain de mie dans du lait tiède. Ôtez l'excédent de lait.

Battez 150 g de fromage blanc avec un petit pot de crème fraîche et 4 œufs. Salez et poivrez.

Écrasez le pain de mie à la fourchette. Mélangez avec les champignons, la préparation au fromage, du persil et de la ciboulette hachés fins.

Versez dans un moule rectangulaire beurré et couvrez de papier alu.

Mettre au four une 1/2 heure, thermostat 6.

Ôtez le papier alu et laissez dorer 5 min.

### Morilles farcies en garniture :

250 g de morilles – 175 g de beurre – 100 g de mie de pain – 150 g de gruyère râpé – sel – poivre.

Nettoyer les morilles. Détacher les pieds et hachez-les.

Dans une casserole, faites fondre 150 g de beurre, ajoutez le hachis de pieds, la mie de pain, 150 g de gruyère râpé, le sel et le poivre. Remuez sur le feu pour bien mélanger pendant 3 min.

Farcissez les morilles avec cette farce et placez les debout dans une petite cocotte à couvercle. Disposez des petits morceaux de beurre et saupoudrez avec le reste de gruyère. Fermez le couvercle et faites cuire au bain-marie et au four pendant 1 heure.

Ces morilles seront servies en garniture d'une viande ou d'une volaille rôtie.





*Depuis sa création, il y a huit ans, ce bulletin s'est efforcé de faire connaître des recettes assez originales propres aux espèces les plus courantes. Cette année, l'actualité interpelle les mycogastronomes :*

*Quelle doit être la qualité des espèces utilisées dans ces recettes ?*

Un quotidien parisien, en date du 7 septembre 1999 révèle en effet que des cargaisons de champignons (chanterelles, trompettes et pieds de mouton) interceptées par les douanes de Strasbourg (6 tonnes le 19 août puis 8 tonnes le 2 septembre) contenaient un taux de **Césium** 4 fois supérieur au seuil de tolérance <sup>(1)</sup>.

Le Césium est un des éléments issus de Tchernobyl. Ces champignons en provenance de Bulgarie étaient achetés par un importateur parisien et étaient destinés aux marchés du Puy de Dôme et de la Corrèze... Pourquoi pas demain dans les Ardennes ?

Ce n'est pas tout : des revues spécialisées déconseillent actuellement la récolte et la consommation de champignons ayant poussé au bord des routes, autoroutes, industries polluantes et pouvant amener l'ingestion de métaux lourds (plomb, mercure) et des phénomènes de saturnisme. Ce type de pollution est particulièrement sournois, d'où ce conseil du professeur Courtecuisse de ne pas répéter les repas à base de champignons. D'autres vont même jusqu'à limiter à 2 ou 3 repas par an !

Faut-il aller jusque là ? On sait que « tout ce qui est exagéré est insignifiant ». Il n'en reste pas moins vrai que la qualité des espèces consommées (fraîcheur, origine) doit être une préoccupation majeure, d'autant que certaines espèces réputées excellentes (Bolet Bai par exemple) accumulent pourtant les métaux et les polluants.

Il faut donc rester vigilants mais cependant sans faire de catastrophisme : « Tout prévoir et non pas tout craindre ».

Robert DUBOIS

<sup>(1)</sup> Seuil de tolérance : 600 becquerels par Kg.







## *Mycogastronomie : Quelques recettes*



- 1) Russules en meurette : 500 g de russules verdoyantes  
8 œufs  
1 bouteille de vin rouge  
8 petits oignons  
1 cuillerée de farine  
1 bouquet garni  
25 g de beurre  
2 gousses d'ail  
Sel – poivre – muscade

Faites cuire les petits oignons, l'ail et le bouquet garni dans le vin rouge. Passez au chinois et faites pocher les œufs dans ce court bouillon. Réservez les au chaud. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez et mouillez avec le vin cuit. Salez, poivrez, mettez une pincée de muscade, ajoutez les petits oignons.

Ensuite, versez dans cette sauce les russules lavées et coupées en quatre. Faites cuire 20 minutes. Versez les russules en meurette dans un plat et posez les œufs dessus. Servez avec des croûtons frits.

### 2) Champignons à la provençale :

Cette recette peut se réaliser avec différentes espèces de champignons.

Après avoir bien lavé les champignons, égouttez les et faites les mariner quelques heures avec de l'huile, du sel, du poivre et un peu d'ail.

Faites chauffer de l'huile dans une casserole ou une poêle, mettez y les champignons, du persil haché et cuisez 10 minutes à feu vif.

Faites frire des croûtons de pain et dressez les champignons dans un plat. Disposez les croûtons autour et servez avec des tranches de citron alternant avec les croûtons.

### 3) Poivre de champignons :

Le procédé est simple : lorsque les champignons sont séchés, réduisez les en poudre très fine au mixeur. Conservez cette poudre dans de petits flacons de verre à bouchon hermétique. Cette poudre doit servir de condiment. Il est donc intéressant de pulvériser des espèces particulièrement aromatiques. Evitez de les mélanger afin d'obtenir des saveurs différentes. Vous pouvez réaliser des « poivres » de Marasme d'Oréade, Lactaire, Russule, Chanterelle, Craterelle, etc ...

Josette Carlier





## Mycogastronomie

*Avant quelques recettes, qui depuis sa naissance complètent ce bulletin, voici, avec le Docteur Romain, célèbre mycogastronome, le rappel de quelques conseils impératifs qu'il n'est pas inutile de faire connaître :*

- Ne pas récolter de champignons après plusieurs jours de pluie (perte de parfum et de goût), certaines espèces pouvant même devenir suspectes (Clitocybe Nébuleux par exemple).

- Ne pas cueillir de champignons gelés.

- Ne jamais négliger de goûter des champignons crus à condition de rejeter le morceau goûté après une brève mastication.

- Eviter de consommer des champignons crus - sauf de rares exceptions - ou à peine cuits, la cuisson faisant disparaître la faible toxicité d'espèces parfois excellentes (morilles ou armillaires par exemple).

- Ingérer des champignons en quantité modérée, la plupart des espèces étant indigestes.

- Eviter de peler les chapeaux (sauf ceux qui sont gluants ou visqueux) ou de les laver (ils contiennent déjà beaucoup d'eau).

- Ne pas ébouillanter ni faire blanchir les champignons fins (processus barbare et brutal).







# Recettes



*Depuis la naissance de ce bulletin, les recettes proposées concernaient surtout les grandes espèces réputées (morilles, cèpes, girolles) et quelques autres, presque aussi savoureuses (mousserons, trompettes, pleurotes).*

*Cette fois, elles utilisent des espèces diverses, recueillies chacune peut être en petite quantité au cours d'une sortie et leur faible nombre pouvant mettre dans l'embarras certains cuisiniers mycophages.*

## 1. Fricassée de champignons sauvages

- Pour 4 personnes
- 600 grammes de champignons (trompettes, pieds de mouton, pleurotes, girolles, bolets, meuniers, amanites rougissantes, ...).
  - 1 tête d'ail frais.
  - 75 grammes de beurre.
  - 1 cuillerée à soupe d'huile.
  - 4 œufs.
  - 1 bouquet de cerfeuil.
  - sel et poivre.

1. Peler l'ail (dégermé surtout), hacher finement la moitié des gousses, les pétrir avec le beurre, sel et poivre. Mettre au frais et trancher le reste des gousses en fines lamelles.

2. Nettoyer soigneusement les espèces, faire fondre le beurre d'ail dans une grande poêle, ajouter les champignons (découper les plus gros) et les lamelles d'ail. Cuire 10 minutes à feu vif en remuant souvent, saler et poivrer. Baisser le feu en poursuivant la cuisson à feu doux pendant 15 minutes.

3. Ciseler le cerfeuil 5 minutes avant la fin de la cuisson.

4. Faire cuire les œufs "au plat" dans une autre poêle, avec l'huile. Poivrer.

5. Au moment de servir, faire glisser les œufs sur les champignons. Saupoudrer de cerfeuil ciselé. Servir chaud avec du pain de campagne grillé.

## 2. Terrine des bois

- Pour 6 personnes
- 300 grammes de mousse de foie d'oie.
  - 300 grammes de champignons (cèpes, pleurotes, girolles, trompettes, armillaires, pieds de mouton, mousserons, ...).
  - 3 cuillerées à soupe de noix.
  - 1 sachet de gelée.
  - thym, laurier, coriandre.

1. Essuyer les champignons et les faire rissoler à la poêle.

2. Préparer la gelée en y ajoutant une pincée de thym, une feuille de laurier et quelques grains de coriandre.

3. Verser la gelée dans le bol du mixeur, la mousse de foie et les champignons. Mélanger.

4. Verser dans une terrine, mettre au réfrigérateur pendant 4 heures. Servir frais (avec éventuellement une sauce tomate très relevée).





# Mycogastronomie

## Le cèpe dans la cuisine

*Depuis la parution de ce bulletin, la cuisine du cèpe n'a été que succinctement abordée (Bulletin N°2), hormis la communication d'une brillante recette de Bernard Loiseau présentée dans son restaurant de Saulieu, en Bourgogne.*

*Souvent abondant dans nos Ardennes, récolté parfois par tonnes, malgré un arrêté préfectoral restrictif (mais généralement non appliqué), le cèpe est à l'origine d'innombrables préparations.*

*Cependant, sa cuisson, se révèle parfois une opération délicate dont il convient donc, comme le fait Alain Passard dans son restaurant "l'Arpège" à Paris, de rappeler les petits secrets :*

1. Les meilleures espèces sont le cèpe de Bordeaux (*Edulis*), le "tête de nègre" (*Aereus*) et le cèpe des pins (*Pinophilus*).
2. Les meilleurs d'entre eux sont les "bouchons de Champagne", les plus gros étant souvent véreux ou de moindre saveur.
3. Lors de la cueillette, on dispose les espèces "pieds en l'air" et le chapeau "en bas" dans le panier.
4. Le "foin" (tubes) est retiré (sauf pour les plus petits), car il a tendance à devenir gluant.
5. Les cèpes ne doivent pas être lavés, mais brossés ou essuyés avec un linge humide et débarrassés de toutes les impuretés (terre, brindilles, feuilles,...).
6. Têtes et pieds sont le plus souvent émincés (sens de la longueur pour le pied), sauf recette spéciale.
7. Têtes et pieds devraient être cuits séparément, la consistance de leur chair respective étant différente.
8. La cuisson se fait au départ à l'huile, puis après rejet de l'eau, à l'huile d'olive (ou beurre) et assaisonnement final à l'huile de noix.
9. La durée de cuisson est variable selon le goût de chacun, certains les préférant moelleux et d'autres croquants.
10. L'ajout d'ail, persil ou échalotes n'ajoute rien à la finesse de goût de la chair du cèpe.





# Recettes



## **1) Recette d'un délicieux potage aux cèpes :**

- une douzaine de belles espèces.
- 500 grammes de jambon maigre.
- 250 grammes de pain rassis.
- sel, poivre en grain, noix de muscade.
- beurre.
- un verre d'eau.
- un verre de bouillon.

1. Eplucher avec soin les cèpes, coupés en tranches (lamelles) et les mettre dans une casserole avec sel, poivre, noix de muscade, jambon émincé, pain rassis, beurre, eau.

2. Faire cuire le tout à feu vif durant une heure, mouiller les ingrédients avec un  $\frac{1}{2}$  verre de bouillon.

3. Passer au tamis : la bouillie obtenue est éclaircie avec du bouillon restant.

4. Remettre le tout sur feu doux une vingtaine de minutes.

5. Servir dans une soupière avec des croûtons beurrés.

## **2) Cuisson classique du cèpe à la Bordelaise :**

- 800 grammes de cèpes (réfrigérateur 48 h. maxi).
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 4 échalotes.
- 2 gousses d'ail.
- 2 tranches de jambon sec.
- 1 cuillerée à soupe de beurre.
- 1 bouquet de persil.
- sel, poivre.

1. Une fois préparés (pieds grattés, chapeaux essuyés), couper les chapeaux en fines lamelles, couper le jambon en petits dés et émincer les échalotes. Faire un hachis avec les pieds des champignons, jambon, échalotes, ail et persil. Saler et poivrer.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Quand elle est bien chaude, faire rissoler les lamelles de cèpes pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

3. Ajouter aux lamelles le hachis et servir brûlant.





## *Mycogastronomie.*



(Elle est essentiellement consacrée aux pleurotes, avec une recette extraite du célèbre ouvrage de Paul Romain).

### **1) Veau braisé aux pleurotes, Elzévir (6 à 8 personnes).**

(Recette dans laquelle, dit Romain, "Pour une fois, le veau a du caractère.")

- 1 kg 500 de veau (quasi).
- 1 kg de jeunes pleurotes en forme d'huître.
- 3 cuillerées à soupe d'huile de noisette (ou autre).
- 3 cuillerées à soupe de beurre.
- 300 gr d'oignons.
- 2 carottes.
- 1 cuillerée à café de paprika doux.
- 2 cuillerées à soupe de muscat sec d'Alsace.
- 6 cuillerées à soupe de bouillon gras.
- 1 bouquet garni (persil, cerfeuil, estragon, basilic).
- 8 noisettes.
- 7 cuillerées à soupe de crème fraîche.
- sel, poivre.

1- Parer 1 kg ½ de quasi de veau, puis émincer, après lavage rapide suivi d'égouttage prolongé un kg de jeunes pleurotes en forme d'huître.

2- Faire chauffer dans une cocotte en fonte émaillée un mélange de 3 cuillerées d'huile de noisette et l'équivalent de beurre. Y faire dorer le morceau de veau à feu vif en le retournant. Ajouter 300 gr d'oignons émincés et 2 carottes râpées, sel, poivre et une cuillerée à café de paprika doux. Mélanger puis couvrir la cocotte et étuver à feu doux pendant 20 minutes.

3- Ajouter alors les champignons émincés, 2 cuillerées de muscat sec d'Alsace, 6 cuillerées de bouillon gras, le bouquet garni. Rectifier l'assaisonnement. Achèver de cuire à couvert pendant 2 heures.

4- Décortiquer et râper 8 noisettes en saupoudrant le veau bien cuit, arroser le tout de crème fraîche. Couvrir et laisser encore mijoter une demi-heure à feu très doux. Servir dans la cocotte

Vin conseillé: Bourguère.

Robert Dubois.



## **2) Potage de pleurotes en forme d'huître.**

- 500 gr. de pleurotes.
- 1 oignon.
- ½ litre de bouillon de viande.
- Un peu d'huile d'olive.
- 1 gros bouquet de persil.
- Croûtons de pain.
- 30 gr. de beurre.
- Sel et poivre.

Dans une sauteuse à haut bord, faire dorer à l'huile, l'oignon finement haché et les champignons nettoyés et coupés en morceaux. Laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter le bouillon, saler, poivrer. Laisser bouillir encore 15 minutes.

Hacher finement le persil. Faire frire les croûtons de pain au beurre. Les disposer dans les assiettes. Parsemer de persil et couvrir de potage bouillant.

## **3) Omelette aux pleurotes en forme d'huître.**

- 4 à 8 chapeaux de pleurotes.
- 30 gr. de beurre.
- 4 œufs.
- Un petit bouquet de persil.
- Huile, sel, poivre.

1- Les chapeaux nettoyés sont coupés en morceaux, mis dans une sauteuse avec huile et beurre et mélangés de temps à autre.

2- Battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre.

3- Retirer les champignons de la sauteuse, les égoutter et les verser dans une autre poêle avec un peu d'huile. Dès que l'huile commence à frire, verser les œufs battus et mélanger pour bien amalgamer tous les ingrédients. Les œufs se solidifient peu à peu. Agiter souvent la poêle.

4- Retourner l'omelette à l'aide d'un plat pour la faire cuire de l'autre côté. Parsemer de persil haché et servir aussitôt.

Robert Dubois.



### Salade de coprins à l'estragon.

- 8 coprins chevelus.
- 1 citron.
- 2 œufs durs.
- 1 branche d'estragon.
- 5 cuillerées d'huile d'olive.
- sel, poivre.

Choisissez des coprins très blancs. Rejetez les pieds et coupez les chapeaux en rondelles. Hachez finement l'estragon frais.

Ecrasez complètement les œufs durs, mélangez avec l'huile et le jus de citron. Salez, poivrez et versez cette sauce sur les coprins. Servez aussitôt.

### Pleurotes marinées à la niçoise.

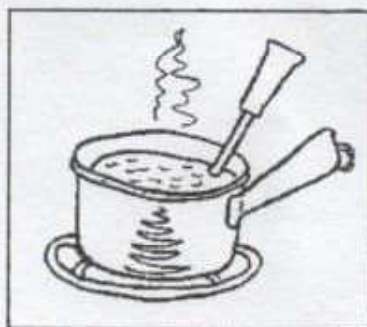
- 400 gr. de pleurotes.
- 1/2 verre d'huile d'olive.
- 2 citrons.
- 1 gousse d'ail.
- 2 cuillerées de persil haché
- 1 branche de thym.
- sel, poivre.

Nettoyez les pleurotes et émincez les.

Faites les mariner dans une terrine avec l'oignon, l'ail haché, l'huile d'olive, le jus des 2 citrons, le sel, le poivre et le thym pendant toute une nuit.

Le lendemain, verser le tout dans une casserole et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez bien frais, saupoudré de persil haché.

Josette Carlier.





Le bulletin ne serait pas complet sans quelques recettes susceptibles de retenir l'attention des mycogastronomes.

Celles parues dans les précédents bulletins portaient essentiellement sur les espèces courantes: morilles, cèpes, girolles, pieds de mouton, mousserons. Voici donc à présent des recettes incorporant des champignons moins connus, quoique parfois très abondants: "trompettes de la mort" ou "petit gris" (tricholome terreux).

## **1) Sauté de veau aux trompettes de la mort.**

(Recette communiquée par Eve Ruggieri, elle est conçue pour 4 personnes: Préparation environ 25 min, cuisson 1h.50).

- 500 g de poitrine de veau.
- 800 g de jarret de veau découpé.
- 500 g de trompettes de la mort.
- 2,5 dl de vin blanc (Bergerac).
- ½ verre d'Armagnac.
- 1 gros oignon.
- 2 cuillerées à soupe de saindoux.
- ½ cuillerée à soupe de gros sel gris.
- sel fin et poivre en moulin.

1- Nettoyer les champignons, les mettre dans une passoire, les laver rapidement, les égoutter et les passer dans un torchon pour les essuyer.

2- Dans une casserole à fond épais, faire fondre sur feu moyen une cuillerée à soupe de graisse, y ajouter les champignons et le gros sel, bien remuer, couvrir, "laisser cracher" le jus durant 4 minutes et mettre de côté.

3- Dans une cocotte, faire dorer, à feu vif, la poitrine avec une cuillerée à soupe de graisse pendant 2 minutes environ de chaque côté. Retirer les morceaux et les mettre de côté. Faire rissoler dans la même cocotte le jarret, l'oignon 2 minutes de chaque côté. Remettre les morceaux de poitrine, saler le tout et poivrer. Verser l'armagnac et flamber. Ajouter le vin blanc 5 minutes après puis les champignons et leur jus. Laisser mijoter à allure douce pendant 1 h 30 en cocotte fermée.

4- Dégraisser complètement, goûter et rectifier au besoin l'assaisonnement. Servir avec des croûtons de pain grillé.

~~~~~

## **2) Craterelles périgourdines.**

(Pour 6 personnes, Préparation 30 min, cuisson 25 min).

- 900 g de pommes de terre (roseval).
- 600 g de craterelles (trompettes des morts).
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail



- 150 g de graisse (saindoux).
- 100 g de beurre.
- sel, poivre, persil.

- 1- Eplucher, laver les pommes de terre et les couper en rondelles (3 mm d'épaisseur).
- 2- Préparer les trompettes en coupant l'extrémité des pieds et les parties abîmées. Fendre les champignons dans le sens de la hauteur, les passer rapidement à l'eau sans les laisser tremper et les égoutter puis les essuyer. Ensuite, les faire sauter dans 50 g de graisse, ajouter les échalotes ciselées, l'ail, le persil haché et assaisonner.
- 3- Disposer la moitié des pommes de terre dans le fond d'un plat creux allant au four, mettre les trompettes assaisonnées dessus (en réserver un quart pour le décor). Recouvrir avec le reste des pommes de terre en plaçant celles de dessus en écailles. Décorer avec les trompettes réservées.
- 4- Cuire à four chaud (210°, therm. 5-6) pendant un bon quart d'heure. Egoutter l'excédent de graisse avant de servir bien chaud.

~~~~~

### 3) Gratin de Petits Gris.

- 1 courgette de 300 à 400 g.
- 700 à 800 g de tricholomes terreux (petit gris).
- 70 g de beurre et 70 g de saindoux.
- 40 g de farine.
- 15 cuillerées à soupe de bouillon de bœuf.
- 15 cuillerées à soupe de coulis de tomate.
- une pincée de cumin pulvérisé.
- 3 cuillerées à soupe de fenouil frais haché.
- 1 oignon, 1 gousse d'ail, sel, poivre.
- 2 cuillerées de chapelure blonde.
- 1 cuillerée à soupe de persil haché.

1- Préparation de la sauce: Faire revenir dans 20 g de beurre et autant de saindoux, un oignon émincé et une gousse d'ail hachée. Saupoudrer avec 40 g de farine, aller jusqu'au roux blond, puis mouiller avec 15 cuillerées à soupe de bouillon de bœuf et autant de coulis de tomate. Bien lier en remuant. Ajouter sel et poivre, une petite pincée de cumin pulvérisé et 2 cuillerées à soupe de fenouil frais haché. Bien mélanger. Réserver au tiède à couvert.

2- Cuisson des champignons: Faire revenir à la sauteuse, dans 50 g de beurre et 50 g de saindoux, un oignon haché et une gousse d'ail râpé. Ajouter les champignons (chapeaux et haut des pieds) nettoyés et parés, sel et poivre. Remuer sur feu vif pendant 8 minutes puis cuire pendant 40 minutes à feu doux. Ajouter alors les tranches de courgettes, rectifier l'assaisonnement, saupoudrer d'une cuillerée à soupe de persil et d'autant de fenouil hachés, ajouter encore deux cuillerées de chapelure blonde.

3- Achèvement de la préparation: Verser sur le tout la sauce, bien fouettée et chaude. Achever de cuire à couvert, au four moyen, 35 minutes. Retirer du feu, lier avec de la crème fraîche. Dresser sur une timbale, en saupoudrant largement de gruyère râpé puis gratiner à four chaud. Servir brûlant.

Cette recette, extraite de l'ouvrage du docteur Romain, est décrite de façon méticuleuse. Elle permet d'utiliser avec bonheur un champignon d'arrière saison, abondant et souvent négligé.

Robert Dubois.



# Mycogastronomie.

Que les gourmets se réjouissent ! Le célèbre ouvrage du Docteur Romain "Précis de mycogastronomie" dont il a été question dans le bulletin n°2, a été réédité en 1992 aux éditions Jeanne Laffitte. En 110 pages, Paul Romain a concocté les plats les plus succulents, multiplie les conseils de cuisson et donne son sentiment sur la valeur culinaire de plus de cent espèces.

Dans le cadre de ce bulletin, voici, faisant suite à celles déjà exposées dans les trois premiers numéros, de nouvelles recettes.

## 1) Croustade aux morilles. (4 personnes) \*

- 500 gr. de pâte feuilletée.
- 500 gr. de morilles fraîches (ou 50 gr. de séchées).
- 100 gr. de jambon cru.
- 100 gr. de mozzarella.
- 100 gr. de crème fleurette.
- 50 gr. de beurre.
- sel, poivre.
- 1 jaune d'oeuf.

1- Oter la partie terreuse du pied des morilles, rincer celles-ci dans plusieurs eaux, égoutter et les passer une à une sous l'eau courante pour éliminer le sable.

2- Couper les morilles en lamelles, couper le jambon également et la mozzarella en petits dés.

3- Faire fondre 25 grammes de beurre dans une sauteuse, y verser les morilles, saler, poivrer. A mi-cuisson ajouter jambon et fromage. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau de végétation des morilles soit évaporée. Ajouter la crème hors le feu.

4- Allumer le four (Therm. 7 ou 230°). Diviser la pâte en deux parties inégales 2/3 et 1/3. En abaisser les 2/3. Huiler un moule à manqué de 25 cm, le garnir avec la pâte en la faisant déborder de 1 cm. Verser la préparation des morilles sur la pâte et ajouter quelques noisettes de beurre. Humecter le tour de la pâte. Etaler la 2ème partie ( le 1/3 restant) de la pâte, la poser sur la garniture, rabattre la pâte puis souder les deux parties. Dorer avec le jaune d'oeuf.

Cuisson 30 minutes.

\* Le bulletin n°2 contient la recette de la "Brouillade aux morilles" et le n°3 celle du "Jambon aux morilles", de solide réputation.



## 2) A propos de la cuisson des girolles.

Bien que déjà abordée dans les bulletins 1 et 3 de la Société Mycologique du Sedanais, la cuisson des chanterelles, faite souvent un peu "n'importe comment", mérite d'être à nouveau évoquée, étant donné l'extrême délicatesse de son parfum et sa résistance à devenir moelleuse.

1- Pour nettoyer la girolle (ou girole), il suffit de la passer sous l'eau du robinet. (Surtout, il faut éviter de la laisser tremper dans l'eau, sinon elle se gorge de liquide, ce qui rendra la cuisson ardue et entraînera une perte de goût.)

2- L'opération capitale (voir bulletin n°3) consiste à plonger les girolles dans une grande quantité d'eau salée bouillante, à les ressortir aussitôt et à bien les égoutter: la saveur est ainsi piégée et la couleur fixée. De plus, les champignons conserveront leur texture moelleuse et rendront moins d'eau quand on les cuisinera.

3- La préparation la plus courante consiste à les faire sauter à la poêle:

a) Hacher finement de l'échalote, la mettre dans une poêle avec un morceau de beurre froid et une pointe de sel: cuire alors à feu doux sans coloration jusqu'à ce qu'elle soit translucide. La retirer de la poêle et la conserver en attente.

b) Faire mousser le beurre dans la poêle, y verser les girolles (qui viennent d'être blanchies dans l'eau salée). Surtout ne pas ajouter de sel, sinon elles rendraient de l'eau. Les faire sauter quelques minutes et ajouter l'échalote hachée cuite, puis persil ou cerfeuil, mais surtout pas d'ail, trop fort et qui écraserait le parfum délicat du champignon.

c) Ainsi préparée, la girolle cuite va escorter volaille, boeuf, lapin, abats et même des crustacés et du poisson. Elle apporte une touche inimitable. \*

\* Certains la mangent crue, marinée dans une vinaigrette aux herbes. Mais ce champignon fibreux et coriace cru, est souvent indigeste.



## Mycogastronomie.

Comme dans les précédents bulletins, la gastronomie ne perd pas ses droits. Voici donc quelques nouvelles recettes susceptibles de satisfaire les palais les plus exigeants et les plus délicats.

### 1) A propos de la cuisson des girolles.

Dans le bulletin N°1, cette question a déjà été évoquée. Depuis lors, un article du célèbre cuisinier Joël Rabuchon, paru dans le "Journal du Dimanche" apporte une précision utile sur la pré-cuisson.

Après avoir coupé les bouts terreux des pieds, les girolles (celles de juin sont paraît-il les plus savoureuses) sont passées sous le robinet sans être trempées, de façon à éviter qu'elles se gonflent de liquide (ce qui entraînerait une perte de goût et une cuisson plus ardue). On fait alors bouillir une grande quantité d'eau salée dans un récipient où l'on plonge les girolles pour les retirer aussitôt, après quoi on les égoutte.

Cette opération provoque un saisissement de surface qui piège la saveur et fixe la couleur. Ainsi les champignons conservent leur texture moelleuse et rendent moins d'eau à la cuisson. Celle-ci consiste à les faire sauter à la poêle (échalotes + persil + cerfeuil, mais pas d'ail) avant de les accommoder à un plat de viande.

### 2) Jambon aux morilles (4 personnes).

- 4 tranches de jambon cuit (à l'os).
- 60 gr de morilles séchées. \*
- 50 gr de beurre.
- 50 gr de farine.
- 40 gr d'échalotes hachées.
- 150 gr de crème double.
- vin (jaune du Jura de préférence).
- sel, poivre.

\* (Il est recommandé d'utiliser des morilles séchées, les morilles fraîches étant susceptibles d'être mal supportées par certaines personnes)

- Faire tremper la veille les morilles dans un demi litre d'eau froide. Après les avoir soigneusement dessalées et lavées, les mettre à cuire dans 3/4 de litre d'eau et saler. Conserver l'eau de trempage.
- Après une heure environ de cuisson à feu doux, égoutter les morilles à l'écumoire puis les faire "suer" en sauteuse couverte avec 10 cl de vin, sur feu vif sans laisser attacher (4 à 5 minutes).
- Préparer un roux blond (beurre + farine + échalote hachée) et laisser refroidir. Mouiller avec la moitié de l'eau de trempage et de cuisson. Porter à ébullition. Passer cette sauce au chinois étamine sur les morilles. Ajouter la crème. Porter à nouveau à ébullition et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
- Dresser les tranches de jambon sur un plat et les napper de cette préparation. Placer à four vif pendant 8 à 10 minutes.
- Servir très chaud.

.../...



### 3) Coulemelles sur canapé.

- pain de mie.
- chapeaux de lépiotes ( Procéra ou Rhacodes).
- beurre.
- Ail.
- Persil.
- Sel.

- Disposer des tranches de pain de mie sur une plaque allant au four et les enduire de beurre d'escargot ( beurre salé + ail + persil finement hachés).
- Placer sur les tranches beurrées des lamelles de coulemelles patiemment disposées sur une belle épaisseur ( à la cuisson, les lames fondent beaucoup).
- Passer la plaque portant les canapés sous le gril du four ( porte ouverte). Après quelques minutes, retirer les canapés chauds bien dorés.
- Les consommer immédiatement.

Cette recette toute simple dont l'auteur n'est pas connu réjouira ceux qui aiment prendre l'apéritif.



## MYCOGASTRONOMIE.

Il est dommage que le célèbre ouvrage du docteur Romain, un des maîtres de la cuisine des champignons, soit devenu introuvable. Il recelait de merveilleuses recettes, conçues par un véritable alchimiste de l'art culinaire. Le bulletin N°1 de notre association en reproduit une, relative aux pieds violets farcis. En voici d'autres, imaginées par de grands chefs cuisiniers contemporains dignes des plus grandes tables, et inédites.

### 1) Brouillade aux morilles (4 personnes).

Recette d'un jeune chef provençal, Patrick Bianco du "Moulin de la Gardiole".

- 350 gr. de morilles fraîches.
- 40 gr. de beurre.
- 8 oeufs.
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche.
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- sel, poivre.
- 1 cuillerée à soupe de Cognac.

1. Faire revenir à feu modéré dans 40 gr. de beurre, les morilles.
2. Battre les oeufs et ajouter crème, huile, sel, poivre.
3. Réchauffer cette préparation dans un faitout de fonte beurré et légèrement huilé à l'huile d'olive (une cuillerée).
4. Verser dans le faitout, les morilles cuites à point, dans les oeufs.
5. Tourner doucement l'ensemble pendant la cuisson qui s'achèvera dès que l'on aura ajouté le Cognac.
6. Servir la brouillade baveuse.

### 2) La cuisson des cèpes.

Opération délicate, en fait facile si l'on se tient à quelques règles simples.

- D'abord, on ne lave pas les cèpes, sinon, ils se transforment en éponge et deviennent visqueux et mous à la cuisson.
- Les cèpes se brossent ou se frottent simplement avec un linge humide, s'épluchent avec l'élimination du "foin" quand il devient verdâtre.
- Les têtes s'émincent en lamelles, comme les queues, dans le sens de la longueur.
- têtes et queues se cuisent séparément (car les têtes cuisent plus vite que les queues) dans de l'huile d'olive chaude. La durée différente du temps de cuisson permet un résultat harmonieux.

### 3) Ragoût de cèpes à la purée d'ail et au jus de persil.

Recette mise au point par Bernard Loiseau au "Restaurant de la Côte d'Or" à Saulieu en Bourgogne.

- Pour 4 personnes:
- 1 Kg de cèpes.
  - 10 gousses d'ail.
  - 50 gr. de persil, sel, poivre.
  - 1/2 verre de lait.
  - 30 gr. de beurre.
  - une cuillerée d'huile d'olive.



1. Eplucher l'ail, le blanchir dans l'eau pendant 2 minutes et renouveler 5 fois l'opération dans 5 eaux différentes (ainsi va disparaître toute la force de l'ail qui garde son goût devenu douceâtre). Egoutter l'ail et en retirer le germe. Passer au mixeur pour obtenir une purée et détendre celle-ci avec un demi verre de lait. Rectifier de sel et de poivre. Réserver.

2. Passer les 50 gr. de persil à la centrifugeuse pour extraire les sucs. Mettre ce jus dans une casserole et le monter avec les 30 gr. de beurre. Rectifier sel et poivre.

3. Poêler les lamelles de cèpes, têtes et queues séparément dans l'huile d'olive chaude. Les égoutter, les enlever, les mettre dans du "sopalin" pour retirer les graisses et huile de la cuisson.

4. Déposer au fond des assiettes le jus de persil et la purée d'ail. Tout autour disposer les lamelles de cèpes (têtes et queues) bien dorées et croquantes.

#### 4) Salade de pieds de mouton.

Recette originale communiquée par un directeur d'école de Balgau (Haut Rhin) et trouvée dans un ouvrage "Cuisiner les champignons".

- 300 gr. de pieds de mouton.
- 2 cuillerées à soupe d'huile.
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre.
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates.
- un peu d'anchois pilés ou de crème d'anchois en tube.
- un petit oignon.
- sel, poivre.

1. Nettoyer, découper et laver les champignons. Les mettre sur le feu avec un peu d'eau et les faire dégorger.
2. Les cuire 15 à 20 minutes. Les verser dans une passoire. Bien les laisser égoutter puis les presser doucement pour en faire sortir le jus. Réserver.
3. Dans un saladier, préparer la vinaigrette avec huile et vinaigre. Saler et poivrer. Mélanger à cette sauce, l'oignon coupé en dés, les champignons, le concentré de tomates et suivant le goût, l'anchois.
4. Bien remuer et servir très frais.

R Dubois



## Recettes culinaires.

Elles sont innombrables pour chaque espèce. En voici quelques unes, savoureuses, simples, dignes d'être réalisées.

### 1) Escalopes de volailles aux mousserons de la Saint-Georges.

- 6 blancs de volailles (sans peau).
- 800 ou 900 grammes de mousserons.
- 250 grammes de petits lardons fumés.
- 5 échalotes.
- 20 cl de vin blanc sec.
- 40 grammes de crème fraîche liquide.
- 150 grammes de beurre.
- bouquet de persil frisé.
- sel, poivre, papier d'aluminium.

- 1- Poêler les champignons nettoyés (restitution de leur eau). Egoutter. Faire étuver 3 échalotes hachées et ajouter les champignons pour 5 minutes. Réserver. Poêler les lardons.
- 2- Saler et poivrer les escalopes de volailles.
- 3- Sur des rectangles de papier aluminium disposer 1/6 des champignons, 1/6 des lardons, 1 blanc de volaille. Arroser de quelques gouttes de vin blanc et fermer.
- 4- Préchauffer le four: Th 7 (210°). Enfournier les papillotes pour 15 à 20 minutes suivant l'épaisseur des escalopes.

#### Sauce.

- 1- Faire suer au beurre 2 échalotes hachées sur feu doux. Ajouter 10 cl de vin blanc.
- 2- Laver, essorer puis hacher le persil (sans les queues). L'ajouter aux échalotes avec les 40 g de crème liquide et faire cuire 10 minutes à petits bouillons. Passer au mixer puis au chinois.
- 3- Réduire 10 minutes puis monter au fouet à main avec 150 g de beurre.

#### Service.

Napper un plat chaud avec la sauce. Ouvrir les papillotes et répartir les ingrédients sur le plat. Servir bien chaud.

### 2) Cuisson des girolles ou chanterelles.

Quel que soit le plat que l'on confectionne, la cuisson des girolles (fraîches, décongelées ou stérilisées) est toujours la même. En voici la méthode générale.

- 1- Faire évaporer à poêle sèche l'eau de végétation (avec un peu de gros sel) couvercle fermé.
- 2- L'évaporation terminée, rincer les champignons à l'eau froide puis faire cuire à tout petit feu avec du bon beurre dans une sauteuse en verre ou en terre émaillée: 35 g de beurre pour 350 g de girolles pour 4 personnes.