

# Mycogastronomie

## **Crêpes gratinées aux girolles et au jambon d'Ardenne**



### **Ingédients pour 4 personnes :**

- 6 crêpes au sarrasin (appelé aussi blé noir)
- 2 tranches de jambon cuit
- 2 tranches de jambon cru ou fumé d'Ardenne
- 150 gr de girolles fraîches
- 60 gr de beurre doux
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 30 gr de gruyère râpé
- Sel
- Poivre noir du moulin

### **Préparation de la farce au jambon et aux girolles :**

- Découper les tranches de jambon cuit et cru grossièrement après en avoir retiré la couenne.
- Nettoyer les girolles, puis les détailler en morceaux.
- Faire fondre 25 gr de beurre dans une casserole, ajouter le jambon et faire chauffer en remuant. Lorsqu'il commence à « suer », retirer le jambon de la casserole et égoutter la casserole.
- Ajouter 20 gr de beurre dans la casserole, mettre les champignons à la place du jambon.
- Les faire cuire à découvert sur feu vif pendant 10 minutes, en remuant constamment.
- Remettre le jambon dans la casserole avec les champignons et poudrer avec la farine. Saler modérément, poivrer et ajouter la noix de muscade râpée.
- Après 2 à 3 minutes de cuisson, ajouter la moitié de la crème progressivement.
- Laisser mijoter encore quelques minutes la préparation en la remuant régulièrement pour la faire épaissir.

### **Préparation des crêpes gratinées :**

- Préchauffer le four à 200°C.
- Répartir la farce obtenue sur les crêpes, au milieu, puis rabattre les bords les uns sur les autres, replier en carrés.
- Ranger les crêpes dans un plat à gratin beurré.
- Ajouter le reste de la crème fraîche, poivrer puis saupoudrer de fromage râpé.
- Ajouter le reste du beurre en parcelles. Faire gratiner dans le four pendant 10 minutes.
- Arroser les crêpes farcies de temps en temps avec la crème en cours de cuisson et les présenter dans le plat de cuisson.

## **Coulemelles (lépiotes élevées) panées**

### **Ingédients pour 2 personnes :**

- 2 coulemelles (en fonction de la taille)
- 1 assiette de chapelure
- 2 œufs
- sel, poivre, huile d'olive
- 1 citron
- 1 branche de persil



### **Préparation**

Retirer les pieds des coulemelles qui ne se mangent pas.

Laver les chapeaux des champignons sous un filet d'eau en les frottant légèrement.

Les poser sur du papier absorbant pour les éponger.

Battre les œufs en omelette dans une assiette creuse ; saler, poivrer.

Faire chauffer dans une grande poêle, une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Passer les coulemelles dans les œufs battus puis dans la chapelure.

Quand l'huile est bien chaude, mettre les champignons à cuire 5 minutes de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés, mais pas trop grillés. Ils doivent être moelleux à l'intérieur.

Dresser une coulemelle par assiette et selon votre goût, mettre du persil frais avec un filet de citron dessus.

# Mycogastronomie

## *Petites quiches aux champignons des bois*



### Ingédients pour quatre personnes :

- |   |  |
|---|--|
| - pâte feuilletée   | - 25 cl de crème fraîche liquide                   |
| - 300 g de champignons des bois<br>(Girolles, Chanterelles, Trompettes, ... ) | - 2 oeufs  |
| - un oignon   | - sel et poivre                                    |
| - un éclat d'ail  | - un peu de beurre et de farine<br>(pour le moule) |
| - 70 g de lardons fumés   |  |

### Recette :

- 1) Préchauffer le four sur 200°C. Passer chaque champignon rapidement sous l'eau froide en ôtant la mousse, les racines et tous les morceaux indésirables. Les placer sur un linge propre pour qu'ils sèchent
- 2) Laisser fondre ensemble, environ 10 minutes dans une poêle, l'oignon émincé, l'ail et les lardons. Inutile d'ajouter de matière grasse. Ajouter les champignons et prolonger la cuisson de 5 minutes.
- 3) Mélanger dans un bol les œufs, la crème, du sel et du poivre. Beurrer et fariner les moules et installer la pâte.
- 4) Y déposer une cuillère du mélange aux champignons et couvrir de l'appareil aux œufs .
- 5) Enfourner 25 minutes et démouler sur une grille pour laisser refroidir.



## *Gratin de cèpes*

### Ingédients :

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 500 g de pommes de terre | 500 g de cèpes, |
| 200 g de crème fraîche   | 1 gousse d'ail  |
|                          | Fromage rapé    |

### Recette :

Nettoyez les pommes de terre et les cèpes, puis coupez les en tranches. Remplissez un plat à gratin en alternant tranches de pommes de terre et de cèpes. Nappez ensuite avec la crème, et parsemez de fromage. Assaisonnez le tout et enfournez 1h15 à 160-180°.

## *Croustillant de pied de cochon aux cèpes*

(Recette parue dans le journal l'Union)

### Ingédients pour deux personnes :

- 1 pied de cochon frais
- 1 oignon
- 1 carotte
- 100 grammes de cèpes
- 1/2 botte d'estragon
- 1 cuillère à café de moutarde de Reims
- 1 échalote et quelques queues de persil.



### La recette

Cuire le pied de porc en partant de l'eau froide avec l'oignon, la carotte et les queues de persil pendant environ trois heures. Le désosser en prenant soin de retirer les cartilages.

Dans une cocotte en fonte, faire revenir l'échalote hachée finement et les cèpes dans du beurre.

Ajouter l'estragon équeuté et haché, la moutarde et le pied de cochon.

Saler et poivrer puis réserver dans un plat au frais pour que l'appareil durcisse tranquillement.

Le tailler en lui donnant une forme rectangulaire et l'envelopper dans une feuille de brick.

Faire cuire dans une poêle antiadhésive pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

Servir avec une belle salade de mâche.

# Mycogastronomie

## Parmentier de canard aux cèpes

### Ingédients :

- 10 pommes de terre (Charlotte)
- 40 g de beurre demi-sel
- 20 cl de lait entier
- 3 échalotes
- 1 cuillère à soupe de persil plat
- 500 g de cèpes
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 2 cuisses de canard confites
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Gros sel
- Sel, poivre



### Recette :

- Peler, laver et couper les pommes de terre en morceaux. Les cuire à l'eau bouillante salée au gros sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter et réduire en purée. Incorporer le lait préalablement chauffé et le beurre. Assaisonner.
- Eplucher, laver et émincer les échalotes.
- Laver, effeuiller et hacher le persil.
- Nettoyer et tailler les cèpes en morceaux. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile de noisette environ 6 minutes. Ajouter l'échalote et le persil haché. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes, assaisonner et réserver.
- Désosser les cuisses de canard confites et effilocher la viande.
- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Déposer une couche de purée au fond d'un plat à four, y répartir quelques cèpes et la viande de canard effilochée. Réitérer l'opération en terminant par une couche de purée. Parsemer de chapelure.
- Enfourner et cuire 15 à 20 minutes. Déguster.

## Cassolette de champignons des bois à l'œuf défait et aux copeaux de foie gras

### Ingédients :

- 450 g de girolles
- 200 g de chanterelles en tube
- 200 g de trompettes des morts
- 100 g de foie gras
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 30 g de beurre
- 4 œufs
- Sel et poivre



### Recette :

- 1- Nettoyer les champignons. Les essuyer, ou les laver et les égoutter si nécessaire.
- 2- Détailer le foie gras en fins copeaux. Réserver.
- 3- Faire chauffer une poêle. Verser l'huile. Ajouter les champignons. Les faire sauter jusqu'à ce qu'ils aient rendu complètement leur eau de végétation. Incorporer l'ail et le beurre. Assaisonner. Répartir le mélange dans des cassolettes. Faire un puits au milieu des champignons, puis y verser délicatement un œuf. Répartir les copeaux de foie gras sur toute la surface.
- 4- Préchauffer le four à 240°C et régler sur la position grill.
- 5- Enfourner les cassolettes à mi-hauteur. Laisser cuire 2 à 3 minutes, le temps que le foie gras fonde et que le blanc des œufs coagule légèrement. Servir aussitôt.

# Mycogastronomie



## Salade des sous-bois

Pour 2 personnes - Temps de préparation : 15 minutes + réfrigération

### Ingrédients :

50 gr de chapeaux de clitocybes laqués  
 50 gr de chapeaux de clitocybes améthystes  
 50 gr de chanterelles  
 50 gr de pézizes orangées  
 1 oignon rouge  
 5 noisettes fraîches  
 3 cl d'huile de noisette  
 1 jus d'un demi citron  
 1 branche de persil  
 2 brins de ciboulette  
 1 filet de vinaigre de cidre ou de vin  
 sel et poivre gris

Nettoyer soigneusement les champignons et les plonger pendant 2 minutes dans une eau salée mise à ébullition pour les blanchir.  
 Egoutter puis éponger soigneusement. Laisser refroidir en plaçant éventuellement au réfrigérateur pendant une vingtaine de minutes.  
 Emincer ensuite les champignons en tranches (pour les têtes) et en lanières (pour les pieds et les pézizes) de 2 à 3 mm d'épaisseur et disposer dans un plat.  
 Ajouter l'oignon finement haché et les noisettes préalablement réduites en poudre.  
 Arroser avec le jus de citron et l'huile de noisette et mélanger le tout afin de répartir au mieux les différents ingrédients.  
 Répartir ce mélange sur deux assiettes et parsemer de ciboulette et de persil haché.  
 Arroser enfin avec le vinaigre de cidre ou de vin puis passer un tour de moulin à poivre.



## Tourte aux trois champignons

Pour 2 personnes - Temps de préparation : 1 heure

### Ingrédients :

Nettoyer et éplucher (si nécessaire) les champignons et les faire suer dans une casserole mouillée de l'huile d'olive, à petit feu, pendant une quinzaine de minutes.  
 Faire blondir le beurre et les échalotes finement coupées dans une poêle.  
 Incorporer ensuite les champignons, les lardons, l'ail écrasé et laisser mijoter durant une dizaine de minutes.  
 Ajouter sel et poivre puis incorporer la crème en fin de cuisson.  
 Etaler la 1ère portion de pâte feuilletée dans un moule à tarte et verser la préparation.  
 Couvrir avec la 2ème portion de pâte et souder les bords des 2 portions avec les doigts. Pratiquer un petit orifice au centre de la couverture pour éviter le gonflement lors de la cuisson.  
 Mettre au four préchauffé et faire dorer la pâte en surveillant la cuisson : 30 à 35 minutes suffiront. Servir chaud, accompagné d'une salade fraîche.

300 gr de champignons (panaché de girolles, de chanterelles en tube et de pieds de moutons)  
 2 portions de pâte feuilletée  
 50 à 100 gr de lardons fumés  
 3 échalotes  
 2 gousses d'ail  
 20 cl de crème liquide  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 20 gr de beurre  
 sel et poivre



## Petits pains aux craterelles (trompettes des morts)

### Ingrédients :

200 gr de trompettes des morts

500 gr de farine

25 gr de levure

30 cl d'eau tiède

10 gr de beurre

1 cl de sel

Temps de préparation :

45 minutes + temps de levée



Nettoyer soigneusement les craterelles, les couper en petits morceaux et les faire suer sans matière grasse dans une poêle non adhésive, sans les colorer.  
 Les étaler sur du papier absorbant en les pressant afin d'en extraire le reste d'humidité, réserver à l'air.  
 Mélanger la farine et le sel dans un robot-batteur puis incorporer la levure préalablement dissoute dans l'eau ; laisser mélanger encore 3 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre le pétrissage pendant 6 à 7 minutes.  
 Façonner une douzaine de petits pains en divisant la pâte en parts égales et laisser lever pendant 90 minutes. Après ce premier temps de levée, repétrir les petits pains et leur donner leur forme définitive puis les déposer sur un plaque à four graissée au beurre. Laisser encore lever pendant une heure environ.  
 Inciser la face supérieure des pains (pour les empêcher d'éclater) et les cuire au four préalablement chauffé à 180 degrés, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.  
 Servir chaud ou froid, selon les goûts de chacun ...



# Mycogastronomie



## Coprins farcis

8 coprins chevelus  
 8 tranches de jambon  
 2 cuillerées à soupe de beurre  
 1 gousse d'ail  
 1/3 de tasse de mie de pain séché  
 1/4 de tasse de persil haché  
 poivre fraîchement moulu

Pour la sauce:  
 3 c. à soupe de beurre  
 3 c. à soupe de farine  
 2 tasses de lait  
 sel  
 poivre

Choisir des coprins fermes et bien blancs. Enlever les pieds et conserver les chapeaux. Faire sécher au four 2 ou 3 tranches de pain sans toutefois les assécher jusqu'au cœur. Enlever les croûtes et défaire la mie en petits morceaux. Ajouter le beurre ramolli, l'ail et le persil hachés finement. Bien mélanger les ingrédients. On peut faire plus de farce si les chapeaux sont plus gros qu'indiqué dans cette recette. Remplir l'intérieur des chapeaux avec cette farce, puis rouler chacun des coprins dans une tranche de jambon.

Disposer côté à côté les rouleaux dans un plat rectangulaire.

Pour éviter que les rouleaux ne se déroulent, disposez-les deux à deux en s'assurant que le sens de déroulement de chacun les forcent à s'appuyer l'un sur l'autre.

Préparer la sauce béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant avec une spatule de bois. Ajouter le lait et cuire en agitant au fouet jusqu'à épaississement. Saler et poivrer au goût.

Bien napper les rouleaux de jambon avec la sauce et faire cuire au four à 180° C pendant une demi heure environ. On peut aussi ajouter un peu de gruyère râpé sur le dessus avant de mettre au four. A la fin, allumer l'élément à griller, si nécessaire, pour faire gratiner. Servir chaud.

## Cake au bacon et trompettes des morts

### Ingrédients :

Trompettes de la mort, 3 tranches épaisses de bacon (ou de jambon d'autruche !), 200 g de farine, un sachet de levure chimique, 4 œufs, 150 g de gruyère râpé, 15 cl de vin blanc, 2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée, 10 cl d'huile d'olive, beurre pour le moule, sel et poivre.



Couper le bacon en dés, réhydrater les trompettes si elles sont séchées et les nettoyer.

Mélanger farine, levure, pincée de sel et poivre. Au centre casser les œufs, verser le vin et l'huile. Mélanger bien pour obtenir une pâte homogène. Ajouter dans la pâte les dés de bacon, les champignons, le gruyère et la ciboulette. Mettre dans un moule à cake beurré. Enfourner 45 à 50 minutes dans four préchauffé à 200° (th 6-7)

*Le reste du cake peut être poêlé en tranches avec des oignons émincés !*

## Coulemelles panées ... pour l'apéritif

### Ingrédients :

Chapeaux de Coulemelles, 2 œufs, beurre, huile d'olive, panure blonde, sel et poivre. Utiliser de préférence des chapeaux de Coulemelles de taille respectable et le plus "plat" possible.

Les nettoyer soigneusement et délicatement (éviter le nettoyage à l'eau)

Dans un bol, battre les œufs avec un peu de sel et de poivre comme une omelette.

Dans une assiette creuse, mettre la panure blonde non assaisonnée.

Tremper les chapeaux de Coulemelles dans l'œuf battu, recto verso, puis la même chose dans la panure.

Pour la cuisson, mettre dans une poêle une noix de beurre avec un filet d'huile d'olive, (pour éviter que le beurre ne noircisse), Quand le beurre est bien chaud, faire revenir les champignons sur les deux faces pour obtenir une belle surface dorée.

Pour finir, couper les chapeaux en tranches comme pour une pizza, et servir avec un bon vin blanc frais.





# Mycogastronomie

## **Poêlée de champignons**

### Ingrédients :

- 400 grammes de cèpes
- 300 grammes de girolles
- 300 grammes de rosés des prés
- 150 grammes de pleurotes
- 150 grammes d'oignons grelots
- 4 tranches de lard fumé

- 50 grammes de sucre semoule
- 40 + 50 grammes de beurre
- 2 centilitres d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de persil ciselé
- Sel, poivre



### Recette :

Faites confire les oignons grelots :

Epluchez-les. Dans une casserole, mouillez-les d'eau avec 50g de sucre semoule et 40g de beurre.

Remuez doucement. Laissez cuire 45 minutes à feu doux.

En fin de cuisson, il ne doit plus rester de jus, mais un léger glaçage.

Coupez en morceaux les plus gros des champignons. Détaillez les tranches de lard en lanières.

Dans une sauteuse, faites revenir à sec les morceaux de lard et égouttez-les.

Dans la graisse restante, ajoutez les cèpes, les girolles, les rosés des prés et les pleurotes, en commençant par les plus gros. Faites saisir les champignons qui doivent rester croquants.

Salez, poivrez. Incorporez 50g de beurre. Remuez délicatement et ajoutez le persil ciselé.

Avant de servir, ajoutez les oignons grelots confits

## **Gratin d'automne**

### Ingrédients :

- 250 grammes de trompettes de la mort
- 6 endives
- 50 centilitres de crème fraîche épaisse

- 2 œufs
- 30 grammes de beurre
- Sel, poivre



### Recette :

Nettoyez les champignons en les essuyant délicatement.

Coupez les endives en rondelles et faites les revenir pendant 7 minutes avec 20 g de beurre puis faites revenir les trompettes dans le restant de beurre pendant 2 à 3 minutes.

Dans un bol, mélangez les œufs et la crème fraîche, salez et poivrez.

Mélangez les endives et les champignons et placez les dans un plat à gratin.

Versez le contenu du bol dessus.

Mettez au four thermostat 6 et laissez cuire 30 minutes

## **Rissolé de cèpes aux Saint Jacques**

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 12 noix de saint jacques
- 10 cèpes moyens
- 4 tranches fines de lard fumé
- 5 cl de vinaigre de vin

- 2 cl de bouillon de volaille

- 4 cuil à soupe d' huile d' olive
- persil plat
- sel, poivre, sel de guérande



### Recette :

Nettoyer les cèpes avec un torchon. Les émincer en lames de 5 mm d' épaisseur et les assaisonner.

Dans une poêle faire rissoler les cèpes avec une cuillerée d' huile d' olive jusqu'à une légère coloration.

Egoutter les cèpes et réserver au chaud.

Assaisonner les noix de Saint Jacques. Dans une poêle avec un peu d' huile, faire frémir les noix en faisant colorer légèrement de chaque côté, les retirer et les poser sur du papier absorbant.

Dans la même poêle faire colorer le lard en rajoutant le vinaigre et le bouillon de volaille.

Disposer les cèpes sur le plat de service, verser le jus, dresser les saint jacques et le lard, décorer avec le persil et quelques grains de sel de guérande.

## Mycogastronomie : Quelques recettes

### Côtes de porc aux trompettes de la mort

Pour 4 personnes

4 côtes de porc,  
50gr de beurre  
1c à soupe d'huile, sel, poivre.  
500 gr de trompettes de la mort  
150 gr de crème fraîche.



Faire cuire les côtes de porc dans le mélange beurre-huile 7 à 8 minutes de chaque côté en salant et en poivrant. Lorsque les côtes sont cuites, gardez-les au chaud sur le plat. Faites sauter les champignons, assaisonnez, laisser cuire pendant 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et servez avec les côtes.

### Toast aux champignons

Pour 4 personnes

250 gr de champignons de Paris,  
Un filet de citron, 1 œuf, 4 c à soupe de crème fraîche,  
1 c à soupe de persil haché,  
Sel, poivre, 4 tranches de pain de mie.

Nettoyez les champignons, passez-les au mixer avec le citron, mélangez ce hachis à l'œuf battu avec de la crème, joignez le persil haché, assaisonnez. Répartissez cette préparation sur les tranches de pain et passez au four chaud : 200°c pendant 5 à 6 minutes.

### Tarte aux champignons

Cette tarte peut être préparée avec plusieurs espèces de champignons.

Etalez la couche de pâte de façon à obtenir deux rectangles.

Enduisez de beurre une terrine ; déposez-y un rectangle de pâte et Recouvrez le de 500 gr de champignons préalablement découpées et rissolés dans du beurre. Salez et poivrez légèrement. Recouvrez les champignons avec 300 gr de fromage blanc et des tranches d'œuf dur.

Recouvrez à l'aide du deuxième rectangle de pâte, et scellez avec le bout des doigts tout autour du bord. Badigeonnez la surface de la pâte avec un jaune d'œuf battu et passez au four à température moyenne, pendant 25 minutes.

## Rosés des prés gratinés

Pour x personnes :

- environ 150 gr de rosés des prés par personne
- 2 jaunes d'oeufs par personne
- beurre ou huile
- 10 cl de crème fraîche par personne
- persil
- sel fin, poivre du moulin



Voici une recette simple à réaliser si vous rentrez de promenade avec un panier de rosés des prés sous le bras, plutôt que d'attendre le lendemain qu'ils ne perdent leur arôme et s'il vous reste 2 ou 3 oeufs et un petit pot de crème. Emincez les champignons et faites les revenir à la poêle dans une cuillère à soupe de beurre ou d'huile, salez et poivrez très légèrement et ajoutez le persil que vous ferez revenir à

peine. Cette opération terminée, les égoutter pour enlever le surplus de graisse et disposez les dans un plat à gratiner. Dans un récipient creux, battez la crème et les jaunes d'oeufs auxquels vous ajoutez une pincée de sel par jaune, quelques tours de moulin à poivre, et un peu de noix de muscade. Répartissez cet appareil sur les champignons, saupoudrez l'ensemble de gruyère râpé, puis enfournez environ 15 minutes à 220° jusqu'à l'obtention d'une belle couleur. Vous pouvez accompagner ce plat d'une petite salade verte et d'un petit verre de vin blanc.



## Girolles sur escalope de veau

Pour x personnes

- environ 100gr de girolles / pers.
- 1 escalope de veau / pers.
- 1 tomate / pers.
- beurre ou huile
- environ 10 cl de crème fraîche par personne
- échalote, pointe d'ail, persil, ciboulette ...
- sel fin, poivre du moulin



Dans une première poêle, commencer à faire dorer les escalopes dans un peu d'huile ou de beurre et dans une seconde poêle, les girolles. Dès que les girolles ont commencé à suer, ajouter une pointe d'ail et l'échalote émincée et en toute fin de cuisson, le persil plat et la ciboulette finement hachés.

Pendant ce temps, les escalopes sont à point. Saler, poivrer, et les réserver sur le plat de service chaud. Passer les tomates pelées dans l'huile des escalopes, saler, poivrer et les placer sur le plat. Déglaçer la poêle au vin blanc ou avec un cognac ou un armagnac que l'on flambera bien sûr, puis ajouter la crème fraîche. Bien lier l'ensemble. Présenter les girolles sur le plat de service, accompagner le tout de quelques frites, haricots verts ou riz, et napper l'ensemble de la sauce du déglaçage. Ajouter quelques branches de persil et feuilles d'oseille passées dans l'huile de friture et quelques grains de fleur de sel pour le croquant.

# ***CÈPES : UNE RECETTE DE PLUS !***

## *Une autre façon de préparer avec humour le cèpe de Bordeaux*

Cela commence d'abord dans les bois

Choisir de beaux gros cèpes déjà un peu verreux,  
On abandonne le pied et on débarrasse la chair du chapeau de ses tubes.  
Ecologiquement, les spores (semence) restent sur place  
Donc pas de prédatation et, pour l'avenir de l'espèce, on ne peut mieux.  
Ranger la chair ainsi obtenue à la verticale dans le panier.

A noter que pratiquement il n'y a plus de vers, ceux-ci se tenant entre les tubes et la chair.

Pour les cuisiner :

Mettre à chauffer de l'huile d'olive ou de tournesol ... ou du beurre,  
Au choix, suivant son goût.  
Ne pas laisser brûler la graisse.

Semer sur chaque face sel, poivre, persil et ail haché menu ...  
On peut ajouter 3 ou 4 gouttes de "Viandox".

Bon appétit, ...vous allez vous régaler

NB : on peut aussi paner chaque face

*Jean-Jacques REMY*



# Mycogastronomie

Le mois de septembre ayant été très favorable à la pousse des cèpes, voici quelques recettes basées sur cette espèce.

## Risotto aux cèpes

### Ingrédients :

- 160g de riz long
- 2 tablettes de bouillon de boeuf
- 500g de cèpes
- 30g de parmesan râpé
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- 1 carotte
- Sel, poivre du moulin

### Recette :

Pelez et essuyez les cèpes. Découpez-les en lamelles.

Lavez et épluchez la carotte, émincez l'oignon.

Dans une cocotte, faites cuire doucement l'oignon et la carotte dans le beurre pendant 5 minutes.

Ajoutez les cèpes et faites cuire 15 minutes.

Faites fondre les tablettes de bouillon de boeuf dans 75 cl d'eau.

Versez le riz dans la cocotte, mélangez le tout. Versez deux louches de bouillon chaud, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux. Ajoutez le bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe en tournant régulièrement (20 minutes environ). Salez et poivrez. Saupoudrez de parmesan en fin de cuisson. Servez.



## Quiche aux cèpes



### Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 300g de cèpes
- 150g de lardons
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Recette :

Préchauffez le four à 200°C (th. 6). Nettoyez les cèpes, éliminez la partie terreuse, essuyez-les dans un linge, puis émincez les têtes et les pieds. Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y sauter les champignons sur feu vif quelques minutes. Égouttez-les et réservez-les au chaud. Faites dorer les lardons dans une poêle 3 minutes sur feu doux. Égouttez-les et réservez-les bien au chaud.

Disposez le rouleau de pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec les dents d'une fourchette. Ciselez la ciboulette. Fouettez les œufs dans un bol avec la crème fraîche et la ciboulette. Salez puis poivrez. Garnissez le fond de pâte des cèpes et des lardons. Versez dessus le contenu du bol et enfournez aussitôt pour 30 min de cuisson. Sortez du four et servez sans attendre.

## Cèpes aux pommes de terre

### Ingrédients :

- 500 g de cèpes
- 8 Pommes de terre à chair ferme
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 4 Échalotes émincées
- 50 g de beurre
- Sel, poivre
- 4 gousses d'ail
- Persil, ciboulette, basilic ciselés



**Recette :** Essuyez avec un papier absorbant ou nettoyez avec un pinceau les cèpes et coupez-les en morceaux. Epluchez et dégermez l'ail.

Placez la gousse côté plat, pratiquez deux ou trois entailles et émincez selon la taille désirée.

Pour éplucher les pommes de terre, utilisez un couteau économique. Plongez-les aussitôt dans l'eau, car elles noircissent à l'air mais pas trop longtemps car elles durcissent. Coupez-les en dés.

Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile. Jetez les cèpes pour les faire colorer. Salez, poivrez.

Dès coloration, ajoutez ail, persil, ciboulette, basilic, échalotes. Mélangez. Cuire ce mélange à feu doux, et ajoutez le beurre. Dès que les échalotes sont cuites réservez au chaud en laissant dans la poêle la graisse et le jus des cèpes. Faire revenir les pommes de terre dans la graisse et le jus. Si la graisse n'est pas suffisante, ajouter un peu de beurre ou d'huile. Lorsqu'elles sont dorées, salez, poivrez, égouttez la graisse s'il y en a trop. Versez les cèpes sur les pommes de terre et mélangez. Cuire quelques minutes pour servir chaud.

# Mycogastronomie (suite)

## **Beignets de champignons**

**Ingédients :** - 250 g de champignons  
- Citron, persil

(Cette recette convient à la plupart des champignons, sauf les girolles qui sont longues à cuire. Pour les cèpes, il suffit de les couper en gros morceaux).

- Pour la pâte : 150 g de farine, 3 c. à soupe d'huile, 1/2 verre à moutarde de vin blanc sec, 1 pincée de levure, 2 oeufs, sel, poivre, huile à friture.

**Recette :**

Essuyez les champignons, coupez-en l'extrémité si elle est sableuse.

Arrosez-les de jus de citron.

Saupoudrez-les avec du persil finement haché et du poivre du moulin.

Laissez reposer.

Préparez une pâte en mélangeant la farine, une pincée de sel, la levure, l'huile et le vin blanc.

Laissez reposer dans un endroit tiède vingt minutes au moins.

Puis ajoutez les jaunes d'oeufs, mélangez bien.

Battez les blancs en neige, ajoutez-les également.

Laissez encore reposer dix minutes.

Faites chauffer l'huile.

Trempez, un à un, les champignons dans la pâte et faites frire jusqu'à ce que les beignets soient dorés (retournez-les une fois).

Egouttez-les.

Servez chaud.

## **Champignons de Paris au chèvre**

**Ingédients :** (pour 4 personnes) Cette recette convient également à la plupart des champignons.

- 500 g de champignons - 150 g de lard (poitrine fumée) - 1 verre de porto rouge - 200 g de crème fraîche

- 3 c. à soupe rases de parmesan râpé (ou de gruyère) - sel - poivre - quelques brins de persil

- 50 g de beurre

**Recette :** Nettoyez les champignons. Faites fondre un bon morceau de beurre dans une poêle.

Ajoutez les champignons et faites-les cuire, sur feu vif, en secouant énergiquement la poêle.

Salez, poivrez. Baissez le feu, au bout de cinq minutes, et continuez la cuisson.

Coupez le lard en dés et ajoutez-le. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

C'est alors le moment de verser le porto. Remuez vivement, sur feu à nouveau vif.

Puis baissez le feu, jusqu'à ce qu'il soit vraiment doux. Couvrez. Laissez cuire encore deux minutes.

Ajoutez la crème. Amenez à ébullition. Retirez du feu. Versez sur un plat à gratin beurré.

Saupoudrez de parmesan. Faites gratiner à four chaud allumé en dessus.

## **Cassolette des sous-bois**

**Ingédients :** - 300 g de Pleurotes - 60 g de Beurre - 1 cuillère à soupe de Farine de blé - 1 Jaune d'oeuf

- 5 brins de Persil - 1 gousse d'Ail - 20 cl de Crème fraîche épaisse - 100 g de Pieds-de-mouton

- 100 g de Girolles - 150 g de Cèpes - 5 cl de Cognac - Sel, poivre - 1 Cube de bouillon de légumes

- 2 pincées de Safran. (Pour 4 personnes)

**Recette :**

Nettoyez les champignons. Grattez la base terreuse des cèpes. Essuyez-les avec un torchon propre. Faites de même avec les girolles. Grattez le dessous des chapeaux des pieds-de-mouton. Coupez tous les champignons en dés. Pelez et hachez l'ail.

Dans une sauteuse, faites chauffer 20g de beurre et ajoutez les champignons. Faites-les revenir à feu vif pendant 5 minutes. Retirez l'eau de cuisson. Ajoutez l'ail. Salez et poivrez. Versez le cognac. Réservez.

Préparez 15cl de bouillon avec le bouillon cube. Dans une large casserole, faites fondre le reste de beurre. Faites un roux avec la farine. Délayez au bouillon. Laissez réduire 10 minutes puis ajoutez la moitié de la crème. Laissez épaissir à feu doux 5 minutes.

Mélangez le reste de crème avec le jaune d'oeuf et le safran. Salez et poivrez. Ajoutez au mélange précédent sans laisser cuire. Remuez et maintenez couvert.

Lavez et ciselez le persil. Répartissez les champignons dans 4 cassolettes individuelles. Versez dessus la crème et parsemez de persil. Servez sans attendre.



# Mycogastronomie



## Salade de Sparassis Crêpus \*

- 400 gr de Sparassis
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 cuillerée de vinaigre
- 1 citron
- 1 cuillerée de moutarde forte
- 2 cuillerées de persil haché
- Sel - Poivre

Coupez les Sparassis en gros morceaux pour les nettoyer plus facilement. Trempez les dans l'eau vinaigrée et égouttez. Faites blanchir les morceaux de champignons dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez. Laissez refroidir. Dans un saladier, faites une sauce bien homogène avec la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive et le persil haché. Remuez avec soin. Lorsque les Sparassis sont froids, émincez les, versez les dans le saladier et mélangez.

## Sparassis à la crème et à la ciboule

- 400 gr de Sparassis
- 150 gr de crème
- 1 citron
- 3 cuillerées de ciboule hachée
- Sel - Poivre

Coupez les Sparassis en gros morceaux pour les nettoyer plus facilement à l'eau fraîche. Plongez les morceaux dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Faites chauffer légèrement la crème, salez, poivrez. Laissez tiédir les morceaux de champignons bien égouttés. Versez les Sparassis crépus dans un légumier arrosez de jus de citron et de crème. Saupoudrez de ciboule hachée.

\* Sparassis Crispa  
(clavaire crepue)



## Solution des mots fléchés

B	M	M	V	P	F
X E R O M P H A L I N A					
N E D I C	R I S				R
N I V E S	L I N				E N
C I L	B E E			I D E	
J A S E U R	C O C U S				
R I	S A P O N A C E				
P L O T	C A L	L A			
S O N	T E N O R		T E		
N O E L	R U S E S				
E R E S	E D E	T U S			
T E L E U T O S P O R E					
Z S S S S	I	S S			




# Mycogastronomie

## Terrine de champignons

Pour 4 personnes :

- 200 grammes de girolles
- 200 grammes de cèpes
- 3 œufs - 50 cl de lait - 50 grammes de beurre
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- 2 oignons - persil - sel - poivre

Nettoyer et émincer les champignons puis les faire revenir dans le beurre avec les oignons, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger les œufs, la farine diluée dans un peu de lait, la crème et le lait puis ajouter le persil ciselé et les champignons.

Mettre le tout dans une terrine et faire cuire 30 minutes au four à 180°.

Servir la terrine froide découpée en tranches.

## Gratin de pommes de terre aux bolets

- 750 grammes de pommes de terre
- 500 grammes de bolets frais
- Un petit bouquet de persil
- Une gousse d'ail
- 40 grammes de beurre
- 300 grammes de crème fraîche
- Sel - poivre

Laver les pommes de terre, les couper en rondelles fines, laver les champignons, séparer le chapeau du pied, couper le chapeau en fines tranches, ciselé le persil, hacher l'ail, beurrer un plat (35 x 20) et mettre l'ail au fond.

Ranger verticalement les rondelles de pommes de terre accompagnées de champignons.

Saler, poivrer largement, parsemer de persil, étaler la crème fraîche uniformément.

Cuire à four moyen (th. 5) 20 à 25 minutes.

Vérifier le cuisson et servir très chaud.

Josette Carlier

