

# Mycogastronomie



## **Shiitakes, pleurotes, champignons de Paris ... les atouts des champignons cultivés**

*D'après un article paru dans la revue « Plantes et santé » en décembre 2023 - Auteur Marie-France Farre*

*Bien sûr, rien de tel que de ramasser des champignons dans la forêt ! Mais les variétés cultivées, pleurotes, shiitakés et champignons de Paris, ne manquent pas d'intérêt. Riches en protéines, ils soutiennent notre immunité, et certains sont même qualifiés de champignons médicinaux.*

Botaniquement parlant, les champignons ne sont pas considérés comme des plantes, puisqu'ils se développent sans chlorophylle. Ces végétaux dits « cryptogames cellulaires », sont en effet incapables de photosynthèse. Ils se nourrissent de matières organiques appelées substrats, ou compost, équivalents de l'humus dans la forêt.



La médecine asiatique accorde depuis des milliers d'années un intérêt marqué pour la consommation des champignons. Il semblerait que la culture des shiitakés (*Lentinula edodes*), qui poussaient autrefois à l'état sauvage, ait commencé il y a plus de 1 000 ans au Japon. Mais la culture des champignons était maîtrisée bien avant cette période par les Romains et les Grecs. En France, c'est au XIX<sup>e</sup> siècle que les pratiques culturelles des champignons de Paris se développent dans les carrières souterraines de la capitale. Shiitakés, pleurotes (gris ou roses) et champignons de Paris font aujourd'hui partie des variétés les plus cultivées et consommées en France et à travers toute l'Europe.

### **Une culture hors-sol particulière**

Sara Tomero, productrice de pleurotes en huître (*pleurotus ostreatus*) dans le Pays Basque nous révèle que faire pousser des champignons n'est pas une culture aisée. Elle a d'ailleurs choisi de faire tout elle-même en fabriquant ses propres substrats (à base de paille et de déchets organiques) alors que la plupart des producteurs achètent ces blocs tout prêts avec le mycélium. Cette démarche demande une phase très importante de pasteurisation qui consiste à passer les substrats au four durant de longues heures, selon la variété de champignons choisie.

Une fois prêts, ces substrats devront passer environ deux semaines dans le noir total (salle d'incubation) puis seront disposés dans une autre salle munie de fenêtres (ou de lumières artificielles) pour deux à quatre semaines supplémentaires, en fonction de la température. Les shiitakés ont un temps d'incubation plus long (quatre semaines), c'est pourquoi chaque variété de champignon possède sa propre salle d'incubation et de culture. Les champignons de Paris poussent sur du compost dans lequel on introduit le mycélium. Le tout est ensuite disposé dans de grandes caisses pour permettre la pousse qui prendra quatre à six semaines. De nos jours, les champignonnières sont installées dans de grands hangars climatisés, pour des raisons d'hygiène.

### **Comment les nettoyer et les éplucher ?**

Les champignons cultivés n'ont pas besoin d'être nettoyés ni même épluchés car ils poussent sur des substrats végétaux propres, sauf peut-être les champignons de Paris qui s'épanouissent sur du compost. Si vos champignons ont un peu de terre, frottez-les avec un torchon humide, puis coupez la base du pied. Dans tous les cas, évitez le contact avec l'eau car ils deviendront comme des éponges et leur texture manquera de fermeté après cuisson.

### **Longue conservation**

Pour les conserver, l'idéal est de les envelopper dans un torchon humide et de placer ce dernier dans le bac à légumes. Pour une conservation de longue durée, pensez aux bocaux. Blanchissez vos champignons 2 minutes dans une eau bouillante avec une cuillerée à soupe de gros sel et de vinaigre par litre d'eau. Égouttez-les, versez-les dans un bocal stérilisé, puis ajoutez de la saumure (comptez environ 10 g de sel par litre). Fermez les bocaux hermétiquement et stérilisez-les durant deux heures à 100 degrés. Conservez-les à l'abri de la chaleur et de la lumière.

## Avez-vous déjà entendu parler du pleurote du panicaut (Pleurotus eryngii) ?



*Ce champignon, souvent oublié au profit de son frère le pleurote en huître (Pleurotus ostreatus) est pourtant l'un des meilleurs comestibles de la famille des pleurotes.*

*Cette espèce n'est pas très répandue dans la nature ce qui explique probablement les limites de sa notoriété. Contrairement à d'autres champignons sauvages, l'Eryngii est principalement cultivé. Il est donc possible d'en trouver toute l'année. A ce jour, la culture de ce champignon reste plus confidentielle que celle du pleurote en huître ... cependant, il gagne en popularité dans les cuisines françaises grâce à sa texture ferme et charnue pouvant rappeler les fruits de mer et à sa saveur délicate, légèrement sucrée avec des notes de noisette. En France, on commence à en trouver de plus en plus sur les marchés ainsi que chez certains primeurs.*

### **Pleurote du Panicaut, façon noix de Saint Jacques et purée de Panais**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

##### **Purée de panais**

- 3 panais
- 60 ml lait
- 30 g de beurre
- un peu de noix de muscade rapée
- 1 pincée d'ail en poudre (facultatif)
- sel et poivre au goût

##### **Pleurote Façon noix de Saint-Jacques**

- 300 g de champignons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de beurre
- 3 gousses d'ail (facultatif)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- du persil haché



Eplucher et laver **les panais** à l'eau froide, les couper en gros morceaux, les mettre dans une grande casserole et recouvrir d'eau. Porter à ébullition, et cuire une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Égoutter les panais et les laisser reposer dans un grand saladier environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la vapeur se soit évaporée, puis les écraser encore chauds à l'aide d'un écrase-purée ou d'une fourchette.

Faire fondre le beurre avec le lait dans une petite casserole à feu doux. Verser sur les panais, et écraser à nouveau jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Ajouter la noix de muscade, le sel, le poivre l'ail et bien mélanger.

Laver et couper **les champignons** en rondelles assez épaisses (sans la tête, que vous pouvez garder pour une autre recette). Badigeonner une poêle chaude avec de l'huile d'olive et y déposer les rondelles de champignons. Faire griller environ 3 minutes de chaque côté, puis retirer de la poêle.

Ajouter le beurre dans la poêle et presser les gousses d'ail. Bien mélanger et laisser mijoter.

Ajouter le jus de citron et le persil, puis remettre les champignons dans la poêle.

Laisser mijoter 3 minutes supplémentaires puis sortir du feu et servir avec la purée de panais.

### **Toasts de Pleurotes en forme d'huître**

#### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 400 g de pleurotes en forme d'huître
- une noix de beurre
- un oignon
- Une gousse d'ail
- 2 tranches de pain
- sel et poivre
- Persil



Déchirer les pleurotes en petits morceaux à la main.

Les faire d'abord frire dans une poêle sans beurre ni huile d'olive. De cette façon, la majeure partie de l'humidité sortira des champignons.

Ajouter ensuite le beurre. Lorsqu'il est fondu, ajouter l'oignon et l'ail hachés.

Laisser mijoter jusqu'à ce que le tout prenne une couleur marron clair.

Ajouter le persil et assaisonner de sel et de poivre puis faire griller les tranches de pain au grille-pain ou au four. Couvrir généreusement avec les pleurotes frits et terminer avec un filet d'huile d'olive et un peu de persil frais. Bon appétit !



# Mycogastronomie

## Velouté de cèpes

*A cause des chapeaux la couleur de votre velouté ne sera pas forcément très appétissante. Vous pouvez n'utiliser que les pieds. Votre plat restera d'une jolie couleur ivoire et tout de même très goûteux. Un ou deux petits cèpes bouchons tranchés finement et poêlés avec un peu d'huile d'olive, suffiront à le sublimer.*



1 - Epluchez l'échalote et ciselez-la finement. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Dans une grande casserole, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et mettez les échalotes et les pieds de cèpes, laissez-les suer doucement 4 à 5 min. Ajoutez les dés de pommes de terre et l'ail haché. Versez le bouillon de volaille, salez si besoin, poivrez et laissez mijoter 30 min.

2 - Mixez et réservez au chaud. Nettoyez les petits cèpes, tranchez-les dans le sens de la hauteur et faites-les poêler des deux côtés à l'huile d'olive, salez.



3 - Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche à la soupe chaude, mélangez bien et répartissez dans 4 assiettes ou 4 bols. Déposez des lamelles de cèpes dorés à la surface du velouté ainsi que les brins de persil. Servez sans attendre.

Le petit plus... vous pouvez décorer votre velouté avec du bacon grillé ou quelques copeaux de parmesan.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pieds de cèpes épluchés et coupés en morceaux
- 2 pommes de terre à chair farineuse
- 1 grosse échalote
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de bouillon de volaille
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de crème fraîche
- 2 ou 3 petits cèpes bouchons pour la déco (facultatif)
- 2 brins de persil plat
- Sel
- poivre

## Feuilletés aux cèpes

### Ingrédients :

#### **Pour une dizaine de feuilletés**

- 2 pâtes feuilletées
- 500 g de cèpes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail dégermée
- 10 cl de bouillon de volaille
- 2 c à s de madère
- 2 c à s de crème épaisse
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 jaune d'œuf

1) Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Emincer les échalotes et hacher l'ail. Nettoyer les cèpes (gratter les pieds avec la pointe d'un couteau et essuyer les chapeaux avec du papier absorbant) puis émincer les.

2) Chauffer l'huile dans une poêle et saisir les cèpes, saler, poivrer et laisser risoler à feu vif 5/6 min en remuant souvent. Déglacer avec le madère, puis ajouter le bouillon de volaille, l'ail, les échalotes et la crème et faire réduire sur feu doux pour que la sauce nappe les champignons. Laisser refroidir.

3) Découper 5 cercles dans chaque pâte à l'aide d'un bol de 14 cm de diamètre ou de l'appareil à chausson.

4) Humidifier les bords de chaque cercle avec de l'eau puis ajouter 1 c à s de cèpes au centre. Refermer le cercle afin d'obtenir une demi-lune (solder les bords à l'aide des dents d'une fourchette si vous ne possédez pas l'appareil).

5) Dorer la pâte avec le jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau et enfourner pour 20 minutes.



# Mycogastronomie

## Quelques recettes utilisant des « chanterelles d'automne »

Appelées communément « chanterelles d'automne », la chanterelle en tube (*Craterellus tubaeformis*) et sa proche cousine la chanterelle jaune (*Craterellus luteceus*) sont de bons comestibles.

On peut en trouver tard dans la saison et même au-delà de Noël, les années où il ne gèle pas trop.

De saveur douce, c'est un champignon facile à nettoyer et à utiliser en cuisine. De plus, il se congèle très bien, le plus simple étant une « pré-cuisson » pour lui faire rejeter une bonne partie de son eau.



## Spaghettis aux chanterelles

- Nettoyez les chanterelles sous un filet d'eau et réservez-les sur du papier absorbant.
- Ciselez finement votre échalote et votre persil, dégermez la gousse d'ail et pressez la. Réservez.



- Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, et faites cuire les pâtes "al dente" suivant les indications de votre paquet.

- Faites cuire rapidement les lardons dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Réservez-les.

- Dans une poêle huilée, faites suer l'échalote et ajoutez les chanterelles, la purée d'ail et les lardons. Puis salez et poivrez avant de faire sauter à feu vif.

- Baissez le feu, versez la crème et remuez délicatement. Ajoutez le persil selon votre goût et laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

- Égouttez les pâtes rapidement, versez dans un plat et mélangez avec les chanterelles.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de spaghettis
- 400 g de chanterelles
- 100 g de lardons nature ou fumés
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- un peu de persil ciselé
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Fricassée de chanterelles

Cette recette vous permettra d'accompagner toutes sortes de viandes :

### Ingrédients :

- 500 g de chanterelles
- 1 gousse d'ail
- beurre
- crème fraîche
- persil ciselé
- sel et poivre

- Préparer les champignons en retirant les impuretés et en coupant l'extrémité du pied. Les recouper en deux ou en quatre pour les plus gros. (Ne pas trop les laver pour mieux les saisir au départ car ces champignons contiennent déjà beaucoup d'eau).

- Éplucher la gousse d'ail puis la hacher finement.

- Laver le persil et le ciseler.

- Dans une poêle, faire fondre un bon morceau de beurre puis

ajouter les chanterelles et l'ail haché, cuire à feu assez vif en mélangeant souvent.

- Saler, poivrer et ajouter le persil ciselé.

- Ajouter deux cuillères de crème fraîche et mélanger

- Lorsque la crème est fondue et forme une sauce onctueuse, servir.





## Risotto crémeux au potimarron et aux chanterelles

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Découpez des tranches de potimarron de 2 centimètres d'épaisseur, les déposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Parsemez-les de brins de romarin.
- Enfournerez pour 20 minutes environ.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, y ajoutez l'oignon découpé finement ainsi que les chanterelles. Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu doux.
- Ajoutez ensuite le riz et mélangez. Dès qu'il commence à se nacrer, versez le vin blanc et laissez s'évaporer.



- Versez ensuite petit à petit le bouillon, une louche après l'autre. Il suffit d'attendre que le bouillon soit absorbé pour en remettre. Remuez régulièrement en faisant un 8 à l'aide d'une cuillère en bois. Il faut compter environ 17 min. pour réaliser votre risotto. Votre riz est cuit lorsque sa texture est fondante mais ferme à cœur.
- Éteignez et incorporez le potimarron découpé en cube ainsi que le mascarpone.
- Mélangez soigneusement. Salez et poivrez.



### Pour 4 personnes

- 250 gr de riz pour risotto
- 1 oignon
- 750 g de bouillon de légumes ( maison de préférence)
- 150 g de potimarron
- 200 g de chanterelles
- 1 petit verre de vin blanc sec
- 20 g d'huile d'olive
- 50 gr de mascarpone
- 1 branche de romarin
- sel et poivre

## Tartelettes aux chanterelles

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de pâte brisée
- 500 g de chanterelles
- 2 échalotes
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé
- 40 g de beurre
- Sel
- Poivre

- Nettoyez soigneusement les champignons. Pelez et hachez finement les échalotes.
- Faites fondre les échalotes 3 minutes dans une poêle avec le beurre.
- Ajoutez les champignons et faites cuire 10 minutes en remuant souvent, le jus doit s'évaporer. Salez, poivrez.
- Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Battez les œufs avec la crème, le fromage, sel et poivre.
- Garnissez quatre moules à tartelettes de pâte brisée et piquez le fond à la fourchette.
- Disposez les champignons tiédiss dessus et versez la préparation aux œufs.
- Enfournerez 25 minutes et servez chaud.



*Craterellus tubaeformis*



*Craterellus luteus*



## *Risotto aux Girolles*

### Réalisation :

- Nettoyer soigneusement les girolles et les faire suer dans un wok à feu moyen avec une noix de beurre et un filet d'huile d'olive. Quand elles ont rendu leur eau, ajouter hors du feu, une gousse d'ail hachée, du sel, du poivre et une cuillerée à soupe de persil haché. Réserver dans un plat sans laver le wok.

- Dans le wok, faire fondre les échalotes finement émincées dans 10 g de beurre à feu moyen. Déglacer ensuite avec le vin blanc et laisser bouillir jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter le riz et le faire « nacer » (les grains doivent devenir translucides). Verser progressivement le bouillon de volaille chaud en laissant le riz l'absorber entre chaque ajout.

- A la dernière louche de bouillon, incorporer délicatement les girolles et terminer la cuisson du risotto. En fin de cuisson, ajouter 80 g de parmesan râpé et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

- Le riz doit être crémeux mais non collant.

- Servir le risotto aux girolles dès la fin de cuisson en y ajoutant des copeaux de parmesan.

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de girolles fraîches
- 300 g de riz rond à Risotto
- 100 g de parmesan
- 1,5 l de bouillon de volaille préparé (cube)
- 10 cl de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail
- 3 ou 4 échalotes
- Beurre et huile d'olive
- Sel, poivre



## *Champignons farcis gratinés à la mozzarella*

### Recette :

- Préchauffer le four à 200°C (th 6/7).

- Nettoyer les champignons. Ôter les pieds et les hacher au couteau avec les échalotes.

- Détailler le jambon cru en lanières avec les tomates séchées et couper les olives en rondelles.

- Faire revenir le hachis champignons-échalotes dans une poêle avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et poudrer avec le persil haché. Bien mélanger. Retirer du feu.

- Ajouter le jambon, les tomates, les olives, le jaune d'œuf puis la

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 gros champignons de Paris à farcir
- 2 échalotes
- 4 tranches de jambon cru
- 12 pétales de tomates séchées bien égouttées
- 150 g de mozzarella râpée
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- 6 brins de persil plat hachés
- 16 olives noires dénoyautées
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



chapelure et les 2/3 de la mozzarella.

- Mélanger de nouveau.

- Farcir les têtes de champignons et les déposer dans un plat à huilé.

- Répartir le reste de la mozzarella sur les champignons puis saupoudrer le parmesan et enfournez 12 à 15 minutes.



# La daube de Cèpes d'Hélène Darroze

## Réalisation :

Nettoyez les cèpes à l'aide d'un chiffon humide puis séparez les queues des têtes.

Hachez les queues finement.

Ciselez les échalotes, hachez finement le jambon de pays.

Faites revenir le tout dans un sautoir avec un peu de graisse de canard.

Une fois que le mélange est bien fondu, ajoutez les queues de cèpe hachées et les gousses d'ail.

Laissez compoter une dizaine de minutes, puis versez le vin blanc.

Laissez mijoter tout doucement sur le coin du feu pendant vingt minutes environ, jusqu'à ce que le vin réduise quasiment à sec.

Pendant ce temps, détaillez les têtes de cèpe en lamelles épaisses de 1 cm, assaisonnez-les de sel et de piment d'Espelette, puis faites-les revenir dans une poêle avec la graisse de canard, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.

Versez le bouillon de volaille sur le hachis de queues, ajoutez les lamelles de cèpe et le bouquet garni, puis laissez cuire doucement pendant presque une heure.

Pour finir, rectifiez l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette.



### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de cèpes
- 6 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 200 g de jambon de pays
- 3/4 de litre de vin blanc sec (ou au choix de vin moelleux)
- 1 litre de bouillon de volaille
- 50 g de graisse de canard
- Sel
- Piment d'Espelette

## Pizza aux champignons de nos forêts

### Réalisation :

Nettoyer délicatement les champignons : avec une brosse à champignons ou avec la pointe d'un couteau, enlever les petites saletés (terre, herbes, mousse).

Attention les champignons n'aiment pas trop passer sous l'eau, donc si vous les mouillez cela doit être très rapide et il faut bien les sécher après.

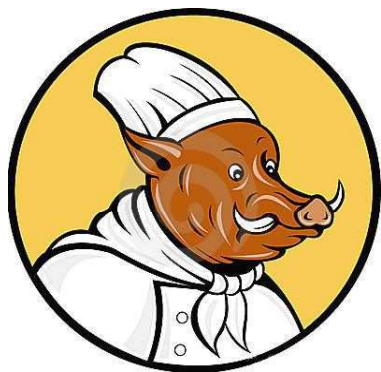
Préchauffer le four à 250°C. Couper les plus gros champignons en deux et les cèpes en lamelles. Étaler la pâte et la disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner le fond de pâte avec la crème fraîche. Disposer tous vos champignons sur la pâte ... saler, poivrer et terminer avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

ET HOP ... au four pour 20 minutes (25 minutes maximum) à 250°C. A la sortie du four, ajouter le persil haché et le reste d'huile d'olive.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza du commerce ...ou mieux, faite maison
- 1 bon kilo de champignons des bois : girolles, cèpes, chanterelles, pieds de mouton, ...
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un demi bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre





## **Cèpes à la Bordelaise**

*Recette issue du magazine « Marie-Claire - Cuisine et vins de France » d'octobre 1992*

### **Réalisation :**

1 - Séparer les têtes et les pieds des cèpes.  
Essuyer les têtes, éplucher et émincer les pieds.  
Cuire les têtes des cèpes dans une poêle avec l'huile chaude.  
Saler, poivrer, retourner après coloration, finir de cuire et les éponger.

2 - Mettre les pieds des cèpes dans l'huile chaude et à mi-cuisson ajouter l'échalote. En fin de cuisson ajouter une cuillerée de persil puis égoutter.

A l'aide d'un hachoir, confectionner un hachis avec 2 tranches de jambon, la mie de pain, 1 gousse d'ail et le persil restant. Mélanger ce hachis avec les pieds des cèpes.

Garnir les têtes des cèpes de cette préparation. Les mettre dans un plat avec les tranches de jambon restantes. Passer 5 min à four chaud. Servir et déguster chaud ou tiède.

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 beaux cèpes
- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 50 g de pain rassis
- 2 échalotes grises hachées
- 2 cuillérées à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre



## **Gratin de champignons des bois**

*Recette provenant du site Internet « www.camijote.com » - Décembre 2012*

### **Recette :**

- Nettoyer soigneusement les champignons.
- Leur faire rejeter leur eau en les saisissant à feu vif avec le beurre pendant environ 5 minutes.
- Réserver l'eau de cuisson.
- Faire revenir les échalotes et l'ail pendant 3 ou 4 minutes.
- Ajouter les champignons, les faire légèrement colorer.
- A la fin de la cuisson, saler, poivrer.

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 kg de champignons (chanterelles et autres selon votre cueillette)
- 80 g de jambon fumé
- 80 g de parmesan
- 25 cl de crème fraîche
- 2 belles échalotes
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- sel, poivre
- persil



- Ajouter le jus de cuisson et faire réduire le mélange jusqu'à évaporation complète.
- Ajouter le jambon fumé coupé en dés ainsi que le persil ciselé.
- Verser la crème fraîche et bien mélanger jusqu'à épaississement.
- Verser la préparation dans un plat à gratin et râper le parmesan.
- Enfourner à four chaud et faire gratiner.
- Servir avec une viande ... par exemple, un filet mignon de porc rôti.



## Recette traditionnelle du poulet aux morilles et au vin jaune du Jura

Une recette classique, un peu chère, mais qui fera toujours son effet.  
Issue du magazine « Marie-Claire - Cuisine et vins de France » de juin 2018

### Réalisation :

1. Couper les poulets en morceaux.
2. Peler et émincer les oignons et l'ail.  
Saler et poivrer les morceaux de volaille.
3. Dans une cocotte, faire chauffer la moitié du beurre à feu vif, puis déposer les morceaux de poulet dans la cocotte.  
Ajouter les oignons et l'ail, faire rôtir 5 minutes, en retournant les morceaux de poulet à mi-cuisson.
4. Poudrer le poulet de farine à l'aide d'une petite passoire, remuer vivement. Verser le vin jaune, et gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs de cuisson caramélisés. Laisser réduire à feu vif le vin pendant 2 min, puis ajouter 40 cl de crème. Faire mijoter à découvert pendant 30 minutes.
5. Dans le même temps, faire sauter les morilles encore surgelées, dans une poêle avec le reste de beurre, saler et poivrer, laisser cuire jusqu'à ce qu'elles aient rendu toute leur eau. Ajouter alors le reste de crème et laisser 5 minutes sur feu doux.



### Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 poulets fermiers
- 300 g de morilles (surgelées)
- 40 cl de vin jaune du Jura
- 60 cl de crème liquide
- 2 oignons, 1 gousse d'ail
- 80 g de beurre
- 1 cuil. à soupe rase de farine
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre



6. Passé ce temps, verser le contenu de la poêle et le jus de citron dans la cocotte du poulet qui a cuit 30 min et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.
7. Servir très chaud et déguster avec des pâtes (spätzles (nouilles alsaciennes) ou des tagliatelles) ou bien avec des pommes de terre.

Conseils : pour réaliser cette recette, au lieu de morilles surgelées on peut, bien sûr, utiliser des morilles fraîches ou bien des morilles séchées qu'il faudra réhydrater une trentaine de minutes dans de l'eau tiède ou du lait.

Accord mets- vin : un Côtes du Jura

## Croustade aux champignons de Paris et camembert

En cette période de sécheresse où les champignons se font rares, on peut toujours se rabattre sur les champignons de Paris, disponibles toute l'année.

Recette issue du site Internet « <https://cuisine.journal-desfemmes.fr> » - Janvier 2017

### Réalisation :

Laver et couper en lamelles les champignons.

Dans une poêle, les faire revenir à feu vif avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.  
Une fois cuits, les réserver et les laisser refroidir.

Foncer un moule à tarte avec la pâte. Piquer le fond et étaler les champignons.

Préchauffer le four à 180° (th 6/7).

Couper le fromage en tranches d'environ 1/2 cm d'épaisseur (sans retirer la croûte) et les disposer sur les champignons.

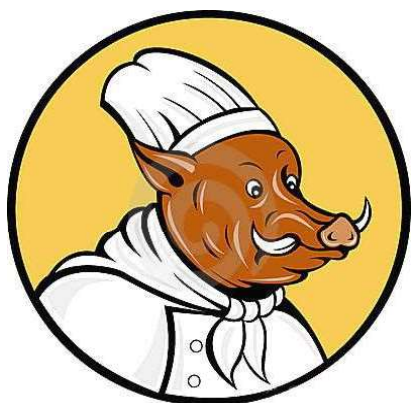
Dans un bol mélanger l'œuf, la crème, l'ail, le persil.

Saler, poivrer et verser le tout sur la tarte. Enfourner pour environ 30 minutes à 180°.

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 500 gr de champignons de Paris
- 1 camembert
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 petite gousse d'ail haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre





## **Tarte : fondue de Chaource aux champignons**

*Recette proposée par l'Association « Les Copains de la Table »  
de la commune de Saint-Laurent (08)*

### Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 300 g de champignons de votre choix
- 5 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- 1 Chaource
- 1 pâte feuilletée
- Sel, poivre
- Un peu d'échalote (facultatif)



### Réalisation :

Initialement réalisée avec des champignons de Paris, pour cette recette, vous pouvez utiliser des cèpes, des girolles, des chanterelles ou n'importe quels champignons que vous aimez après une cueillette en forêt.

- Emincer les champignons, les faire réduire (perdre leur eau), les égoutter
- Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle, y faire revenir les échalotes, y ajouter tous les champignons et les 2/3 du chaource découpé en morceaux après avoir enlevé la croûte.
- Laisser mijoter quelques minutes puis réserver.
- Battre les œufs, y ajouter la crème, le sel, le poivre. Mélanger à nouveau.
- Etendre la pâte dans une tourtière, la piquer à la fourchette puis y déposer le mélange chaource-champignons.
- Parsemer de dessus avec les morceaux de Chaource restants.
- Verser ensuite la crème et les œufs puis enfourner environ 30 minutes à 200°C.

## **Petits flans aux Girolles**

*Recette issue de la revue « Marie Claire Cuisine et Vins »*

*Auteure Pascale Mosnier - Septembre 2017*

### Préparation :

1. Préchauffez le four thermostat 6 (180°). Pelez et hachez finement les échalotes. Nettoyez les girolles.
2. Faites chauffer 15 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir les girolles à feu vif pour les saisir en remuant environ 3 min. Réservez-les, après les avoir égouttées dans une passoire si elles ont rendu beaucoup d'eau.
3. Remettez la poêle sur le feu avec 20 g. de beurre et faites fondre les échalotes à feu doux.



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de girolles
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 2 échalotes
- 50 g de beurre
- sel et poivre

4. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème, ajoutez les échalotes et les girolles (sauf quelques-unes pour le décor). Salez, poivrez.

5. Répartissez cette préparation dans 4 ramequins beurrés, ou dans des moules à muffins en silicone. Enfouez pour 30 min environ.

6. Démoulez délicatement les flans à la sortie du four, décorez-les avec les champignons réservés et servez aussitôt.

### **Conseils:**

- Vous pouvez accompagner ces flans de très fines tranches de lard fumé grillées à la poêle

- L'accord vin : un Savennières (vin blanc de la vallée de la Loire)



## Sauce aux cèpes

« Profitons de la saison des champignons et découvrons une petite sauce à base de cèpes qui accompagnera merveilleusement des pâtes ou une volaille ».

### Préparation :

- Eplucher et hacher finement les gousses d'ail
- Brosser, nettoyer et hacher vos cèpes en gros morceaux
- Equeuter et hacher finement le persil plat
- Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif
- Ajouter l'ail, la moitié du persil et les cèpes et laisser fondre pendant 4 à 5 min.
- Bien remuer en permanence
- Ajouter le fond de veau bien chaud, la crème fraîche et le reste du persil
- Saler et poivrer
- Laisser cuire 3-4 minutes à feu moyen
- Ajouter le beurre en pommade et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Servir bien chaud nappé sur tout ce qui vous plaira

**Conseils :** l'ail peut s'avérer parfois dangereux avec les cèpes. Evitez d'en mettre de trop de manière à ce qu'il ne domine pas trop les saveurs des cèpes. On peut améliorer cette recette en ajoutant du lard poêlé et des noix concassées.



### Ingrédients

pour 4 personnes :

- 500 g de cèpes
- 25 cl de fond de veau
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 25 g de beurre
- Sel, poivre



## Risotto aux cèpes et au mascarpone

« Un magnifique risotto qui pourra convenir pour une entrée de fête et que vous pourrez annoncer fièrement en déclamant : « Il risotto al mascarpone con il funghi porcini ».

### Préparation :

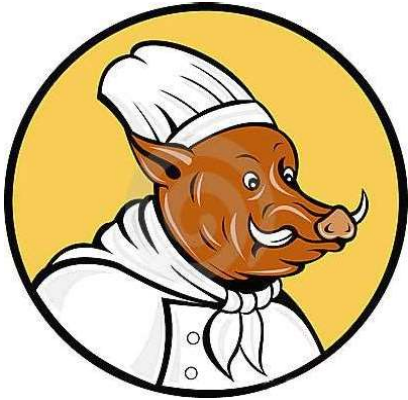
- Nettoyer et broser vos cèpes pour éliminer tous les grains de terre
- Couper les cèpes en fines rondelles
- Eplucher les échalotes et les gousses d'ail et les hacher finement
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu vif
- Ajouter les échalotes, les gousses d'ail et les champignons
- Laisser cuire 3-4 minutes juste le temps que ce soit coloré
- Ajouter ensuite le riz et mélanger pendant 2 minutes
- Ajouter le vin blanc et faire cuire à feu moyen
- Mélanger pendant 1 minute
- Ajouter 5 louches de bouillon et continuer à mélanger pendant la cuisson
- Diminuer le feu sur un feu doux
- Mélanger à nouveau et ajouter du bouillon dès que le riz a tout absorbé.
- Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (au bout d'environ 15 minutes). On considère que le riz est cuit dès qu'il est « al dente ». Il doit fondre dans la bouche mais garder un cœur dur et croquant.
- Dès que le riz est cuit, ajouter le beurre, le mascarpone et la moitié du parmesan.
- Poivrer et saler à votre convenance
- Ajouter une dernière louche de bouillon et mélanger
- Couvrir et laisser cuire encore 3-4 minutes sur un feu très doux
- Servir en saupoudrant chaque assiette avec le reste du parmesan et en éparpillant un peu de fleur de sel pour donner du croquant.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de riz pour Risotto
- 200 g de cèpes frais (cèpes de bordeaux par exemple)
- 50 g de Parmesan râpé
- 40 g de beurre
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 13 cl de vin blanc sec
- 2 l de bouillon de volaille, poule ou légumes
- 4 cuillères à soupe de Mascarpone
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, fleur de sel et poivre

**Astuce :** La quantité de parmesan est donnée à titre indicatif. Il ne faut surtout pas hésiter à augmenter la dose ...  
... il n'y a aucune contre indication !

# Mycogastronomie



## *Petits clafoutis aux champignons des bois*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 120g de lardons
- 400g de champignons de votre choix
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 4 œufs
- 30g de parmesan râpé
- 30cl de lait
- 8cl de crème épaisse
- 1,5 cuillère à soupe de farine
- Persil frais, sel, poivre



### Réalisation :

Pour cette recette, vous pouvez utiliser des cèpes, des girolles ou n'importe quels champignons que vous aimez après une cueillette en forêt.

- Nettoyer soigneusement les champignons, les couper en lamelles si besoin (champignons de paris, cèpes).
  - Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Y faire revenir les champignons à feu doux et enlever l'eau qu'ils pourraient rendre. Y ajouter l'échalote émincée et l'ail râpé. Ajouter les lardons en dernier et laisser cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les lardons soient cuits. Assaisonner.
  - Dans un saladier, battre les œufs avec le lait et la crème. Incorporer la farine et le parmesan, assaisonner.
  - Répartir la préparation aux champignons dans 6 petites cocottes ou petits plats à gratins individuels. Verser le mélange aux œufs par dessus, puis parsemer de persil ciselé.
  - Enfourner 25 minutes à four chaud (180°) et servir aussitôt.
- Ces petits clafoutis se marieront très bien avec une salade verte.

## *Paupiettes de veau à la crème de girolles et aux châtaignes*

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C .
- Saler et poivrer les paupiettes, les colorer quelques minutes à feu vif dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre en les arrosant avec le jus de cuisson, les placer dans un plat et les cuire 25 minutes au four.
- Pendant ce temps, nettoyer les girolles, les faire revenir quelques minutes à feu vif dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre, les réserver et mettre les 10 plus belles de côté.
- Egoutter les châtaignes et les faire revenir quelques minutes à feu vif dans la sauteuse avec le reste de beurre et d'huile.

### Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 8 paupiettes de veau
- 300 g de girolles
- 1 bocal de châtaignes cuites (420 g)
- 25 cl de crème liquide
- 60 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

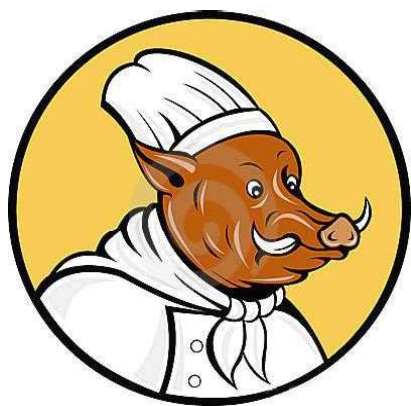


- Verser 4 c. à soupe de jus de cuisson des paupiettes dans une casserole, ajouter la crème et les girolles (sauf les 10), porter à ébullition, saler et poivrer et mixer avec une girafe (mixer à potage) pour obtenir une sauce crémeuse.
- Ajouter les 10 girolles. Servir les paupiettes de veau, nappées de sauce aux girolles et accompagnées des châtaignes.

- **Suggestion :** On peut ajouter des trompettes et des cèpes poêlés dans la crème de girolles.
- **Variante :** remplacer les châtaignes par des tagliatelles.
- On peut accompagner le tout d'un vin jaune du Jura.



# Mycogastronomie



## *Poulet farci aux girolles*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 750g de girolles
- 3 échalotes
- 4 tranches de jambon cru
- 10 cl de fond de volaille
- 10 cl de crème fraîche
- thym
- huile d'olive
- sel, poivre



**Réalisation :** Pour le poulet, commencez par ouvrir en deux chaque blanc de façon à obtenir de fines escalopes. Placez-les dans du film alimentaire et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez-les au réfrigérateur.

Préparez la farce : hachez finement 100g de girolles nettoyées, 2 échalotes et les 4 tranches de jambon. Faites revenir à feu vif le mélange avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de thym pendant 3 minutes.

Une fois la farce prête, salez légèrement chaque blanc, déposez-y deux cuillères à soupe de farce. Roulez les blancs en serrant bien puis enveloppez-les dans du film alimentaire. Ensuite, faites cuire le poulet pendant environ 5 minutes à la vapeur puis réservez-le.

Nettoyez les girolles et l'échalote restantes. Faites-les revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 2 minutes puis ajoutez le fond de volaille, la crème et du thym.

Laissez cuire pendant 3 minutes puis sortez les girolles du feu à l'aide d'une écumoire. Laissez réduire la sauce restante jusqu'à l'obtention d'une texture nappante.

Pour terminer, faites dorer le poulet quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pour achever la cuisson. Découpez le poulet en tronçon et servez avec les girolles et la sauce.

## *Risotto aux cèpes de Bordeaux et au mascarpone*

### Préparation :

- Nettoyer et brosser vos cèpes pour éliminer tous les grains de terre
- Couper les cèpes en fines rondelles
- Eplucher les échalotes et les gousses d'ail et les hacher finement
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu vif
- Ajouter les échalotes, les gousses d'ail et les champignons
- Laisser cuire 3-4 minutes juste le temps que ce soit coloré
- Ajouter ensuite le riz et mélanger pendant 2 minutes
- Ajouter le vin blanc et faire cuire à feu moyen
- Mélanger pendant 1 minute
- Ajouter 5 louches de bouillon sans arrêter de mélanger pendant la cuisson
- Diminuer le feu sur « feu doux »

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de riz pour risotto
- 250 g de cèpes frais
- 50 g de Parmesan râpé
- 40 g de beurre
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 13 cl de vin blanc sec
- 2 l de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe de Mascarpone
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, fleur de sel et poivre



- Mélanger à nouveau et ajouter du bouillon dès que le riz a tout absorbé.
- Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (au bout de plus ou moins 15 minutes. On considère que le riz est cuit dès qu'il est al dente. Il doit fondre dans la bouche mais garder un cœur dur et croquant).
- Ajouter le beurre, le mascarpone et de la moitié du parmesan.
- Poivrer et saler à votre convenance
- Ajouter une dernière louche de bouillon et mélanger
- Couvrir et laisser cuire encore 3-4 minutes sur un feu très doux
- Servir en saupoudrant chaque assiette avec le reste du parmesan et en éparpillant un peu de fleur de sel pour donner du croquant.

## Noix de Saint-Jacques sautées aux girolles et aux courgettes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 belles noix de St-Jacques, nettoyées et débarrassées de leur corail
- 500 g de girolles
- 2 courgettes,
- 2 échalotes
- 8 brins de ciboulette
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel ; poivre noir du moulin

**Recette :** Nettoyer, éponger puis disposer les noix de Saint-Jacques dans une assiette creuse.

- Les arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, recouvrir puis laisser mariner au frais jusqu'au moment de la cuisson.
- Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole, puis y plonger les girolles après les avoir nettoyées.
- Les laisser cuire 20 à 30 secondes, puis les retirer aussitôt de l'eau à l'aide d'une écumoire.
- Les plonger ensuite immédiatement dans un récipient rempli d'eau très froide (+ glaçons) afin d'interrompre leur cuisson.
- Egoutter puis sécher les girolles à l'aide d'un linge de cuisine puis réserver.
- Retirer le pédoncule et les extrémités des courgettes, les laver sous l'eau froide puis – sans les peler – les détailler en tranches (dans le sens de la longueur).
- Les cuire ensuite à la vapeur pendant 5 min. Réserver au chaud en fin de cuisson.
- Eplucher puis émincer les échalotes.
- Faire ensuite chauffer à feu vif dans une poêle 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Y faire sauter les girolles avec l'échalote, en ajoutant sel et poivre moulu, pendant environ 5 mn. Bien remuer en cours de cuisson, puis réserver au chaud.
- Nettoyer puis ciseler finement la ciboulette.
- Faire sauter les noix de Saint-Jacques à feu vif avec leur huile de marinade dans une poêle antiadhésive bien chaude pendant 1 min sur chaque face ; en les salant et poivrant.
- Répartir les noix de Saint-Jacques sautées bien chaudes sur des assiettes de service préchauffées, accompagnées de la garniture aux girolles et des courgettes.
- Saupoudrer les assiettes avec la ciboulette ciselée et servir.

### ***Velouté d'automne aux champignons des bois***

#### **Ingrédients:**

- 1 poignée de chanterelles
- 1 poignée de girolles
- 1 poignée de trompettes de la mort
- 1 poignée de pieds de mouton
- 2 blancs de poireaux
- 1 oignon et 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 1 cs d'huile d'olive
- 400 ml de sauce tomate (maison !)
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1 cs de crème fraîche

**Recette :** Dans une cocotte, faire revenir dans de l'huile d'olive le poireau, l'oignon et les échalotes émincées ainsi que l'ail haché. Ajouter ensuite les champignons les plus gros et les moins jolis (garder les plus petits et les plus jolis pour la garniture).

Laisser cuire pendant une dizaine de minutes puis ajouter la sauce tomate et le bouillon de volaille, rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson encore un bon quart d'heure.

Pendant ce temps faire revenir les plus petits champignons dans le beurre et assaisonner. Mixer la préparation de la cocotte (si vous souhaitez un vrai velouté doux et lisse, passer l'ensemble au chinois). Ajouter la crème fraîche et remuer. Servir dans des assiettes puis ajouter une petite louche de champignons poêlés pour la décoration.

Dégustez accompagné de tranches de pain frottées à l'ail.





# Mycogastronomie

## *Tarte façon « focaccia » aux champignons des bois*



### Ingrédients pour 6 personnes :

#### **Pour la pâte :**

- 500 g de farine T55
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 g de levure de boulanger
- 2 c. à café rases de sel
- 25 cl d'eau tiède

#### **Pour les champignons :**

- 500 g de champignons frais (girolles, trompettes de la mort, cèpes, ...)
- 10 cl de crème liquide
- 1 bouquet de persil
- quelques branches d'origan
- quelques branches de sarriette
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

**Recette :** (La focaccia est un pain de forme plate, cuit au four et originaire d'Italie. Sa pâte est proche de la pâte à pizza, dont le style et la texture sont similaires. La focaccia est également considérée comme la version italienne de la fougasse).

- Délayez la levure dans l'eau tiède et laissez dissoudre environ 10 min.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez alors la levure et son eau ainsi que l'huile puis pétrissez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Couvrez cette pâte d'un linge et laissez-la gonfler 1h à température ambiante.
- Une fois ce temps écoulé, elle doit avoir doublé de volume. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
- Triez, rincez et grattez les champignons. Laissez les plus petits entiers et coupez les plus gros en morceaux. Hachez la gousse d'ail. Lavez et coupez grossièrement les herbes (persil, origan et sarriette).
- Dans une poêle, versez l'huile d'olive puis la gousse d'ail hachée et les champignons. Salez et poivrez puis faites revenir le tout très rapidement durant environ 4 min. Sortez alors les champignons du feu et réservez-les.
- Abaissez la pâte en lui donnant une forme ronde à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Donnez-lui une épaisseur d'environ 1 cm et demi. Etalez la pâte sur une plaque de four farinée. Aplatissez un peu plus le centre de la pâte jusqu'à environ 1 ou 2 cm du bord, afin d'obtenir une sorte de pâte à tarte (creuse au centre avec des rebords plus hauts). Versez sur la tarte (mis à part les rebords) un peu de crème liquide et recouvrez de la préparation aux champignons. Enfourez pour 20 min, jusqu'à ce que les rebords de la focaccia soient bien dorés. Saupoudrez des herbes fraîches et servez immédiatement.

## **Crème de champignons des bois**

### **Ingrédients :**

- 200 g de cèpes
- 200 g de girolles
- 200 g de pleurotes
- 250 ml de crème fraîche liquide
- un peu de beurre
- un bouillon de volaille
- 1 oignon
- persil frais haché
- sel
- poivre gris



### **Recette :**

- Faites fondre le cube de bouillon de volaille dégraissé dans l'eau.
- Pendant ce temps, lavez soigneusement les champignons, retirez leur pied et coupez-les en petits morceaux.
- Pelez et émincez l'oignon. Dans une poêle anti-adhésive, faites le revenir 3 minutes dans un peu de beurre, ajoutez les champignons et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.
- Ajoutez le bouillon de volaille dégraissé. Laissez cuire à feu doux.
- Mixez le tout, salez, poivrez et versez la crème liquide.
- Mélangez délicatement et servez dans des bols ou des assiettes creuses.
- Saupoudrez de persil haché.

## ***Fricassée de dinde aux pleurotes***

Les pleurotes envahissent nos bacs à légumes.

On en trouve dans les bois ... mais il est également très facile d'en faire pousser chez soi.

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- Filet de dinde : 900 g
- Pleurotes : 600 g
- Echalotes : 2 pièces
- Ail : 2 gousses
- Vin blanc sec : 20 cl
- Beurre doux : 30 g
- Persil plat : 1/2 botte
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel fin : 6 pincées
- Moulin à poivre : 6 tours



### **Description de la recette :**

Déchirer les pleurotes en petits morceaux et écraser les gousses d'ail sous la main. Éplucher et ciseler les échalotes. Effeuille le persil et le ciseler finement. Couper la dinde en cubes d'environ 3 cm de côté.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les champignons par petites quantités environ 2 minutes. Lorsqu'ils sont colorés, ajouter 1 gousse d'ail, les échalotes et 1 morceau de beurre frais, puis saler et poivrer. Cuire 1 minute, et débarrasser puis ajouter le persil.

Dans la même poêle, faire chauffer un filet d'huile puis colorer rapidement les morceaux de dinde. Saler et poivrer, puis ajouter le vin blanc et cuire à petits jus jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Ajouter alors les champignons et le jus de cuisson. Laisser cuire encore deux minutes, puis rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

## ***Poêlée de cèpes aux foies de volailles***

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 300 g de foies de volaille
- 600 g de cèpes
- 2 échalotes
- ½ bouquet de persil
- 2 c. à soupe d'huile
- 10 g de beurre allégé
- sel, poivre

### **Préparation :**

Brossez les cèpes sans les mouiller.

Émincez-les avec le pied.

Coupez les foies de volaille en morceaux.

Épluchez les échalotes.

Lavez et séchez le persil.

Hachez les échalotes et le persil, ajoutez le beurre et mélangez.

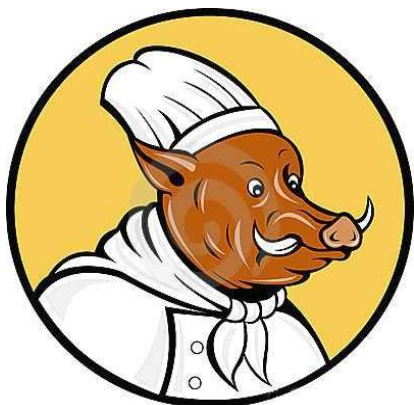
Faites chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhésive, mettez-y les cèpes et les foies de volaille et faites-les sauter pendant 10 min. Poivrez.

Répartissez la poêlée de cèpes et foies de volaille dans les assiettes. Parsemez de persillade et servez.





## *Fricassée de girolles au poulet fermier*



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet fermier
- 600 grammes de girolles
- 2 oignons
- 100 grammes de lardons fumés
- 75 centilitres de fond de volaille
- 3 cuillérées à soupe de crème fraîche épaisse
- 30 grammes de beurre
- 3 cuillérées à soupe d'huile

**Préparation des ingrédients :** Nettoyez les girolles - Pelez et émincez les oignons.

### Recette :

- Dans une cocotte saisissez les cuisses de poulet dans l'huile bien chaude.
- Ôtez-les et réservez.
- Faites revenir les oignons émincés dans le beurre, ajoutez les lardons puis ¼ des girolles.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Remettez les cuisses de poulet, versez le fond de volaille, assaisonnez et couvrez.
- Laissez cuire 40 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, dans une poêle faites cuire très rapidement les reste des girolles dans le beurre.
- A la fin de la cuisson, sortez les cuisses de poulet, versez la crème dans la cocotte, mélangez et laissez la sauce réduire quelques minutes.
- Remettez les morceaux de poulet et les girolles le temps de les réchauffer.
- Servez dans la cocotte bien chaude.

## *Fricassée de volaille aux quatre champignons*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| • 1 poulet de 1,5 kg            | • 1 dl de vin blanc          |
| • 200 g de girolles             | • 3 dl de fond de veau       |
| • 200 g de pieds de mouton      | • 1 c. à s. de crème fraîche |
| • 200 g de cèpes                | • huile                      |
| • 80 g de trompettes de la mort | • Sel                        |
| • 2 échalotes                   | • poivre gris                |



### Recette :

Coupez le poulet en morceaux . Nettoyez les champignons. S'ils sont très sales, passez-les rapidement sous l'eau courante et posez-les sur un torchon. Epluchez et émincez les échalotes.

Dans une cocotte, mettez à chauffer un peu d'huile et faites-y dorer les morceaux de poulet. Ajoutez les échalotes. Quand les morceaux sont bien dorés sur toutes leurs faces, jetez la matière grasse restant dans la cocotte. Déglacez au vin blanc.

Ajoutez le fond de veau. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 15 min. Dans une poêle, faites revenir rapidement et séparément les quatre sortes de champignons, ajoutez-les au fur et à mesure dans la cocotte.

Laissez cuire encore pendant 10 min à feu doux. Ajoutez la crème fraîche, laissez frémir quelques minutes puis dressez le tout sur un plat creux.

## ***Rosés des prés farcis***

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 12 à 16 gros champignons « rosés des prés » (ou à défaut des champignons de Paris)
- 1 citron
- 1 oignon
- 3 tranches de jambon blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 40 g de beurre
- gruyère rapé
- Sel et poivre



### **Préparation :**

- Faire chauffer le four à 200°
- Nettoyer les champignons en retirant les pieds ... mais les conserver
- Citronner les têtes pour qu'elles ne noircissent pas
- Hacher les pieds avec l'oignon, l'ail, le jambon et le persil
- Rajouter le beurre ramolli et bien mélanger puis assaisonner la préparation et farcir les têtes des champignons
- Déposer dans un plat à gratin, saupoudrer de gruyère râpé, ajouter un demi verre d'eau dans le fond du plat et passer à four chaud 20 minutes environ
- C'est prêt. Il vous reste à servir avec une bonne salade d'endives aux noix

Remarque : vous pouvez remplacer le jambon blanc par du jambon fumé, du bacon, ou bien des petits lardons fumés.

## ***Croustillant de foie gras aux champignons des bois***

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de champignons des bois (cèpes, girolles, pieds de mouton, ...)
- 4 belles tranches de foie gras frais
- 1 échalote et du persil
- 8 feuilles de brick
- 75 g de beurre
- sel et poivre



### **Préparation :**

Découper en carrés les feuilles de brick.

Faire fondre environ 50 g de beurre et en badigeonner les feuilles de brick avec un pinceau. Superposer deux feuilles de brick, en décalant les coins de la seconde feuille, par rapport à la première, pour former une étoile. Les disposer dans 4 ramequins beurrés.

Mettre les feuilles de brick à dorer à four doux. Il faut compter environ 10 minutes. Les démouler après les avoir laissées refroidir et les placer dans une assiette.

Eplucher et brosser les champignons. Les faire revenir dans le beurre restant, avec l'échalote hachée menue, du sel et du poivre (si les champignons suent, les égoutter et renouveler l'opération pour qu'ils dorent légèrement). En fin de cuisson, ajouter le persil haché.

Pendant ce temps, faire dorer rapidement les tranches de foie gras dans une poêle anti-adhésive.

Salier et poivrer

Garnir les feuilles de brick de champignons, puis poser dessus le foie gras, éventuellement découpé en deux ou trois morceaux pour le positionner harmonieusement dans les coupelles. Parsemer de peluches de persil.