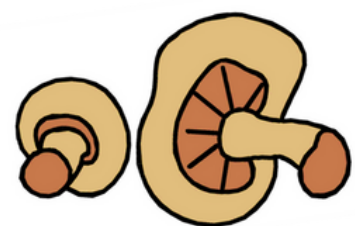


# CHAMPIGNONS



Les champignons sont souvent servis en accompagnement pourtant ils peuvent faire à eux seuls un plat très complet. C'est l'idée des recettes de cette rubrique. Pour autant, sautés minute avec un peu d'huile d'olive, de l'ail et des herbes, vous pourrez les servir avec des oeufs, du riz, des pâtes, une polenta, des pois chiches ou haricots blancs, un gratin de pommes de terre...

Crus en début de semaine puis cuits sur la fin de semaine, ils se conservent très bien.

Ils sont riches en protéines, en vitamines et minéraux (notamment vitamine D, si rare à trouver dans l'alimentation).

## ● LES RECETTES

- Effilochée de pleurotes comme un kebab
  - recette François Gaudry
  - recette The Greenquest
- Piccata de champignons
- Champignons sautés à l'épeautre (ou riz)
- Gratin de pommes de terre aux morilles séchées
- Chou farci champignons sarrasin
- Steak de cèpes ou portobello sauce romarin, haricots blancs
- Bourguignon de champignon à la polenta ou en tourte
- Tourte champignon, fromage
- Champignons et endives aux oeufs mollets
- Champignons persillade (façon escargot)

# ● EFFILLOCHÉE DE PLEUROTÉS COMME UN KEBAB – RECETTE FRANÇOIS GAUDRY

01

## Ingrédients

- 1 kg de pleurotes fraîches
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail hachées finement ou pressées
- 2 cuillères à café de cumin, 2 cuillères à café de coriandre moulue
- sel & poivre

## Étapes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Effilochez les pleurotes à la main en lamelles et mélangez-les à l'huile d'olive, l'ail et les épices puis placez-les dans un plat allant au four pour 20 mn.
- Servir sur des tartines de pain grillé, sur une omelette nature ou une polenta avec des quartiers de citron et des radis, ou avec une salade d'épiniards ou verte aux herbes.

## CHAMPIGNONS

**A servir avec une sauce au yaourt et citron ou une sauce tahini.**



02

## EFFILLOCHÉE DE PLEUROTÉS COMME UN KEBAB – RECETTE ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE "THE GREENQUEST"

CHAMPIGNONS

### Ingrédients

- 1 kg de pleurotes fraîches
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel & poivre

### Sauce

- 4 c. à soupe sauce soja
- 2 c. à soupe sirop d'érable
- 2 c. à soupe vinaigre de riz ou vin blanc
- 3 c. à soupe de concentré de tomate
- 3 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café d'ail en poudre
- 2 c. à café de paprika fumé
- 2 c. à café de piment de Cayenne moulu (optionnel)

### Étapes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Effilochez les pleurotes à la main en lamelles et placez-les dans un plat allant au four.
- Versez l'huile d'olive et saupoudrez de sel et de poivre. Remuez pour bien couvrir tous les morceaux et faites cuire 15mn.
- Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
- Quand les 15mn sont passées, versez la sauce, remuez pour recouvrir tous les morceaux et faites cuire à nouveau pendant 10mn.
- Servir sur des tartines de pain grillé, sur une omelette nature ou une polenta avec des quartiers de citron et des radis, ou salade d'épiniards ou verte aux herbes.

### Ingrédients

- 1,5kg de champignons mélangés, coupés en morceaux d'environ 2 cm
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- 4 échalotes hachées
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de câpres
- 1 cuillère à soupe de saumure de câpres
- 3 cuillères à soupe de persil haché

### Etapes

- Sur 1 plaque du four et une plaque à pâtisserie que vous placerez sur la grille, disposez-les champignons et arrosez-les de 3 cuillères à soupe d'huile d'olive; Assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélanger pour enrober puis étaler en une couche uniforme.
- Rôtissez les champignons pendant 10 minutes, puis retournez-les et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien dorés, 5 minutes de plus. Transférer les champignons dans un plat de service.
- Pendant ce temps, dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen, faites chauffer les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes. Ajoutez l'échalote et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail, mélangez et poursuivez la cuisson 30 secondes, puis incorporez le jus de citron, les câpres, la saumure de câpres et le persil ; Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Verser la sauce piccata sur les champignons et servir chaud ou à température ambiante.



04

## CHAMPIGNONS MÉLANGÉS, À L'ÉPEAUTRE (OU RIZ COMPLET) – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE BOTANICAMAG.COM

CHAMPIGNONS

### Ingrédients

- 1,5kg de champignons mélangés, coupés en morceaux d'environ 2 cm (cela peut être des champignons surgelés).
- 4 Càs d'huile d'olive
- 3 tasses d'épeautre cuite (ou de riz complet)
- 2 citrons
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café de sumac (optionnel)
- 1/2 bouquet de coriandre hachée

### Etapas

- Coupez les champignons en quartiers et/ou déchirez-les s'il s'agit de pleurotes.
- Chauffez l'huile dans une poêle et faites sauter les champignons, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés, environ 10 mn.
- Ajoutez l'épeautre cuite et faites revenir encore un moment, puis transférez dans un bol. Mélangez le mélange de champignons et de grains avec un filet de jus de citron, du sumac, du sel et la coriandre.
- Servez ces champignons avec une sauce tahini dans laquelle vous ajouterez un mélange d'herbes fraîches ciselées. Idéalement, un mix de menthe, coriandre et persil.

## ● GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX MORILLES SÉCHÉES – RECETTE DE PAPILLESETPUPILLES.FR

### 05 Ingrédients

- 950 g de pomme de terre
- 250 ml de crème fleurette
- 200 ml de lait
- 25 g de morilles séchées et 20 ml de jus de champignons réduits (on le prépare dans la recette)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 CàS de thym séché ou 6 brins de thym frais
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Etapes

- Mettez les champignons dans un saladier, couvrez d'eau tiède et laissez-les se réhydrater pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps-là, épluchez les pommes de terre, lavez-les, séchez-les et tranchez-les finement. Réservez.
- Au bout des 15 minutes, égouttez les champignons en gardant le jus. Versez-le dans une casserole et faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus que 20 ml de jus. Passez-le à travers une petite passoire grille fine pour ôter les éventuelles impuretés. Réservez.
- Portez une casserole d'eau à ébullition, plongez-y les champignons réhydratés pendant 1 minute puis égouttez-les.
- Mélangez la crème, le lait et le jus de champignon réduit.
- Dans un plat à gratin, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites ensuite une couche de lamelles de pommes de terre. Salez, poivrez, ajoutez la moitié de l'ail, la moitié des feuilles de thym et la moitié des morilles. Recouvrez d'une couche de pommes de terre, ajoutez la seconde moitié de l'ail, des feuilles de thym, des morilles, un peu de sel, un peu de poivre et recouvrez de pommes de terre.
- Versez dans le plat le mélange de lait/crème/jus de champignons. Vous devez recouvrir les pommes de terre. Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de lait.
- Enfournez pour 1h15 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180°C.

## CHAMPIGNONS

**La préparation est simple et assez rapide mais la cuisson nécessite plus d'une heure.**

**Servez ce délicieux gratin avec une salade verte aux herbes lors d'un diner de fête!**

## ● CHOU FARCI AUX CHAMPIGNONS ET SARRASIN – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE NUTRITION.FR

### 06 Ingrédients

- 6 feuilles de chou par personne soit 2 gros choux (minimum 25 feuilles de sorte de faire au moins 4 feuilles farcies par personne).
- 250 g de sarrasin grillé
- Une vingtaine de champignons moyens
- 500 g de purée de tomate
- 6 oignons (3 pour la farce et 3 pour la sauce tomate)
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 4 Càs de persil
- 3 Càs de thym ou origan
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir

### Etapes

- Coupez les 6 oignons, l'ails, les carottes et champignons en petits cubes, **sans les mélanger**, et réservez.
- Faites revenir la moitié des oignons dans l'huile d'olive puis ajoutez la purée de tomate, l'ail, le persil, les carottes. Salez et poivrez. Allongez la sauce avec un peu d'eau, ajoutez le thym et laissez mijoter à feu moyen.
- Faites blanchir 1 minute dans l'eau bouillante toutes les feuilles de chou, puis placez-les dans l'eau froide avant de les sécher.
- Faites cuire le sarrasin selon le temps indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps faites revenir la deuxième moitié des oignons dans l'huile d'olive, puis ajoutez les champignons et le sarrasin lorsqu'il est cuit, salez et poivrez.
- Remplissez les feuilles du mélange sarrasin-champignon et fermez-les à l'aide d'un cure-dent. Versez dans un plat à gratin la sauce tomate et déposez dessus les feuilles farcies. Arrosez d'huile d'olive et laissez cuire 10 à 20 minutes à 180°. Servez chaud avec un riz complet ou des pâtes.

## CHAMPIGNONS

**Ce plat demande un peu de préparation mais c'est une bonne option pour recevoir famille et amis!**

## ● STEAK DE CÈPE OU PORTOBELLO, SAUCE ROMARIN, HARICOTS BLANCS

07

### Ingrédients

- 6 gros pieds de cèpes ou 6 chapeaux de portobello
- Huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym ou une petite branche de romarin
- 3 Càs de persil haché

### Pour la sauce

- 1 boîte de 500 g d'haricots blancs
- 1 gousse d'ail
- 4 Càs de jus de citron
- 6 Càs d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de romarin ou 1 cuillère à café de thym ou d'origan ou de marjolaine
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- 1 verre d'eau ou bouillon

### Étapes

#### Sauce

- Egouttez les haricots blancs, rincez-les bien et mixez-les avec les autres ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajoutez autant d'eau que nécessaire si le mélange est trop épais.
- Salez, poivrez et chauffez le coulis sur feu doux, sans le faire bouillir.

#### Champignons

- Faites revenir les pieds de cèpes (ou portobello) dans l'huile d'olive à feu moyen, avec la gousse d'ail écrasée et la branche de thym ou de romarin jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Arrosez les pendant la cuisson du jus et de l'huile d'olive, à plusieurs reprises. Salez et poivrez.
- Pour servir, disposez dans chaque assiette, 3 Càs de coulis, puis placez le champignon au centre, saupoudrez de persil et dégustez!

## CHAMPIGNONS

**Un plat pour le quotidien comme pour recevoir. Très vite fait, il épatera vos amis et famille!**



# BOURGUIGNON DE CHAMPIGNONS À LA POLENTAT OU EN TOURTE

08

## Ingrédients

- 600 g de champignons de Paris, mélangés à d'autres si possible tels que portobello, shiitakes et pleurotes.
- 200 g de carottes coupées en rondelles et 100 g de panais (optionnel)
- 1 branche de céleri coupée en tronçons (optionnel)
- 2 petits oignons rouges hachés, 300 g d'échalottes coupées en deux dans le sens de la hauteur
- 2 gousses d'ail hachées
- 50 cl de vin rouge et 1 grand verre de bouillon (légumes, poulet ou bouillon miso)
- 1 belle CàS de concentré de tomate
- 1 belle cuillère à café de fécule de maïs ou 1 CàS de farine
- Un bouquet garni avec du romarin, du thym et quelques feuilles de laurier
- 3 CàS de persil haché

Pour la pâte à tarte, il vous faudra 2 cercles de pâte :

- 500g de farine 50% sarrasin, 50% blé ou 100% blé complet selon votre gout
- 20 cl d'huile d'olive et 20 cl d'eau

## Étapes

- Préparez carottes, céleri, oignons, échalottes et ail. Nettoyez les champignons et coupez-les en 2 ou en 4 s'ils sont gros.
- Dans une sauteuse faites suer tous les légumes puis ajoutez les champignons et faites cuire 5 min en remuant.
- Versez le vin et le bouillon, ajoutez le concentré de tomate, le thym et l'ail, salez, poivrez et laissez mijoter 15 min.
- Diluez la fécule ou la farine dans un peu d'eau, versez dans la sauteuse et laissez cuire en mélangeant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Parsemez de persil ciselé et servez avec une polenta (recette rubrique "céréales") ou dans une tourte. Pour se faire, préparez la pâte en ajoutant tous les ingrédients dans un bocal ou une boîte hermétique, mélangez le tout, en agitant (shake, shake, shake!) puis étalez la en deux cercles. Faites cuire 10 mn le fond de la tourte au four après l'avoir piqué avec une fourchette, avant de placer le bourguignon et de fermer la tourte avec le second cercle de pâte. Faites un trou sur le dessus de la tourte et enfournez pour 30 mn.
- Servez avec une belle salade verte et des pommes de terre vapeur!

# CHAMPIGNONS

**Un plat festif pour recevoir, idéal pour les fêtes de fin d'année.**

**Précédé d'un carpaccio de saint jacques ou si vous êtes végétarien, d'un soufflé de panais, ce menu séduira même les plus récalcitrants à réduire leur portion de viande quotidienne...**

**Faites en toujours plus que nécessaire. Le reste du bourguignon peut être congelé ou utiliser le lendemain avec des pâtes ou des pois chiches.**

## Ingrédients

- 600 g de champignons de Paris, mélangés à d'autres si possible tels que portobello, shiitakes et pleurotes.
- 300 g de brie (s'il s'agit d'un dîner de fête, prenez le truffé) ou de fromage à raclette.
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 20 cl de vin blanc
- 1 cuillère à café de fécule de maïs ou 1 CàS de farine
- 2 CàS de thym

Pour la pâte à tourte, il vous faudra 2 cercles de pâte, à faire avec :

- 500g de farine : 50% sarrasin, 50% blé ou 100% blé complet selon votre gout
- 20 cl d'huile d'olive et 20 cl d'eau

## Étapes

- Coupez les champignons en fines tranches et faites les revenir avec l'oignon dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail.
- Quand ils sont bien tendres ajoutez le vin et le thym, et laissez le liquide s'évaporer au 3/4.
- Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une sauce bien consistante.
- Préparez la pâte à tourte, en ajoutant tous les ingrédients dans un bocal ou une boîte hermétique, mélangez le tout en agitant (shake, shake, shake!) puis étalez-la en deux cercles. Faites cuire 10 mn le fond de la tourte au four après l'avoir piqué avec une fourchette.
- Puis versez les champignons sur le fond de tarte, disposez le fromage que vous aurez coupé en tranches et fermez la tourte avec le second cercle de pâte. Faites un trou sur le dessus de la tourte et enfournez pour 30 mn.
- Servez avec une belle salade verte aux herbes

**Un plat festif pour recevoir pour les fêtes de fin d'année ou pour d'autres occasions.**

## ● CHAMPIGNONS, ENDIVES ET OEUFS MOLLETS

10

### Ingrédients

- 600g de pleurotes ou autres champignons
- 600 g d'endives
- 12 oeufs
- 3 Càs de persil haché
- De la ciboulette
- 3 gousse d'ail
- 4 Càs de jus de citron
- 4 Càs d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de thym ou d'origan ou de marjolaine
- 1 verre d'eau

### Étapes

- Faites revenir les champignons que vous aurez effilochés dans le sens de la hauteur s'il s'agit de pleurotes ou coupés en lamelles autrement, dans l'huile d'olive à feu moyen, avec la gousse d'ail écrasée jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et poivrez. Puis ajoutez le persil en fin de cuisson.
- Faites sauter les endives dans une poêle avec 3 Càs d'huile d'olive puis ajoutez un verre d'eau et le thym. L'eau ne doit pas les recouvrir et doit avoir été absorbée lorsque les endives sont prêtes. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson si vos endives ne sont toujours pas cuites. En fin de cuisson arrosez les du jus de citron. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites cuire vos oeufs 5mn à l'eau bouillante, puis sortez les et épluchez les. Le jaune doit être à peine cuit.
- Pour servir, disposez dans chaque assiette, les champignons et une endive par personne, puis coupez les oeufs en deux et disposez les sur les légumes. Servez aussitôt avec des tranches de pain grillés.

## CHAMPIGNONS

**Champignons et endives peuvent avoir été cuits les jours précédents pour une autres recettes, dans ce cas, il vous suffit de les réchauffer en ajoutant un peu de citron pour les endives.**

**Plat idéal pour un diner comme pour un déj ou un brunch.**

### **Ingrédients**

- 7 cuillères à soupe de beurre non salé, à température ambiante
- 3 cuillères à soupe de persil finement haché
- 2 cuillère à soupe d'échalote hachée
- 3 cuillères à café d'ail émincé
- 1 tasse de chapelure (pain rassis passé au blender)
- 800 g de champignons de Paris équeutés (gardez le reste pour ajoutez à une soupe)
- 3 Càs d'huile d'olive extra vierge

### **Etapas**

- Chauffer le four à 180° degrés.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre, le persil, l'échalote et l'ail; Assaisonnez avec du sel et du poivre. Incorporez la chapelure jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Sur une plaque à pâtisserie, arrosez les champignons d'huile, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez pour bien les enrober. Disposez les champignons, côté cavité vers le haut, et versez dans chacun ½ cuillère à café du mélange de chapelure.
- Cuire au four jusqu'à ce que les champignons soient tendres et que la chapelure soit dorée et croustillante, environ 15 minutes.
- Servir bien chaud avec une belle salade verte, des tranches de pain grillé, des tranches de courge butternut ou de patates douces rôties au four ou encore avec des pommes de terre vapeur.

**Un plat festif pour recevoir, idéal pour les fêtes de fin d'année.**

**On pourrait presque penser déguster des escargots...**