



Poêlée de Champignons de Paris

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de champignons de Paris
- 1/2 botte de persil plat
- 1 Echalote
- Huile d'olives
- 1 Gousse d'ail, sel, poivre
- Beurre

Matériel nécessaire

- 1 Poêle ou 1 sauteuse
- 1 Couteau
- 1 Planche à découpée
- 1 Spatule



Déroulé

- Peler les champignons, ôter l'extrémité de leurs pieds, rincer et taillez-les en quartiers
- Emincer très finement l'échalote, hacher l'ail et le persil
- Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle, puis mettre les champignons
- Laisser évaporer l'eau végétale du champignon, puis rajouter une noix de beurre, l'échalote et l'ail
- Faire revenir 5 à 7 min en remuant, puis ajouter le persil haché en fin de cuisson, puis saler et poivrer à convenance

Présentation de l'Aliment

Champignons de Paris

Un champignon est un légume. Un végétal sans chlorophylle ((Pigment vert des végétaux, qui joue un rôle essentiel dans la photosynthèse : utilisation de la lumière comme source d'énergie).
Seulement certaines espèces de champignons sont comestibles.

Nom

Communément appelé Champignon de Paris ou Champignons de Couche

Famille

Agaric Champêtre et aussi appelé Rosé des Prés (à l'état sauvage)

Saisonnalité

Cultivés industriellement en champignonnières (anciennes carrières).
Possibilité d'en trouver toute l'année.

Variétés

2 sortes de Champignons :

- Champignon de Paris Blanc : Le plus connu ! Son chapeau est long et lisse avec une saveur caractéristique



- Champignon de Paris Blond : de même calibre, il a un chapeau couleur marron et une texture plus ferme. Son goût est légèrement différent et est idéal à consommer cru.



Origines & Provenances

- Les carrières abandonnées au Sud de Paris.
- Pays de la Loire

Différentes façons de le consommer

Crus : En salade avec de l'huile d'olive, basilic, sel et poivre

Cuit : Sautée avec d'autres légumes, en soupe, au four, dans une sauce