

Conseils et astuces pour les champignons

Achat

Les champignons frais sont fermes et n'ont pas de tache d'humidité. Un pied à l'extrémité sèche est un signe que le champignon n'est plus de première fraîcheur.

Conservation

Champignons crus: ne jamais les garder dans des sachets plastiques, mais dans des sachets en papier ou en tissu, dans le bac à légumes du réfrigérateur et pas plus de 1 à 2 jours. Les préparer au plus vite.

Champignons cuits: laisser refroidir les restes de champignons au bain-marie froid, couvrir et mettre au frais. **Conservation:** 1 jour. Réchauffer fortement env. 10 min les plats de champignons avant leur consommation, ne pas réchauffer au micro-ondes.

Préparation

Ne pas laver les champignons, mais les nettoyer soigneusement avec un pinceau. Cela permet d'enlever les résidus de terre sans blesser leur peau fragile. Ne rincer brièvement sous l'eau courante que les champignons très sales.

Suggestion: dans le commerce spécialisé, on trouve aussi des brosses à champignon spéciales. On peut aussi nettoyer les champignons avec un pinceau à pâtisseries ou un blaireau réservé pour la cuisine.

Conservation

Congélation: émincer en tranches les variétés à chair ferme (p.ex. bolets, champignons de Paris), congeler crus. Pour un résultat optimal, sauter, faire revenir ou cuire préalablement les champignons, les faire rapidement refroidir au bain-marie froid. Les plats cuisinés de champignons (p.ex. ragoût de champignons) conviennent particulièrement bien pour la congélation. **Conservation:** env. 3 mois.

Tremper les champignons séchés

Faire tremper les champignons séchés selon les indications sur l'emballage. L'eau de trempage peut être passée à travers un filtre à café et utilisée pour une sauce ou un risotto.

Suggestion: remplacer 200 g de champignons frais par env. 20 g de champignons séchés, trempés, égouttés.

Peut-on manger des champignons crus?

En général, les champignons ne devraient pas être consommés crus, même ceux de culture. Ils peuvent contenir des substances mutagènes dont l'effet n'est pas encore suffisamment connu.

Faut-il étuver ou rôtir les champignons?

Les champignons développent particulièrement leur arôme lorsqu'on les fait étuver pour les cuire ensuite à feu doux dans un liquide. Ne pas les saler lorsqu'on les étuve, sinon ils perdent de l'eau. Si cela arrive tout de même, cuire les champignons à feu doux jusqu'à réduction complète du liquide.

On peut aussi rôtir les champignons. **Important:** toujours les rôtir par portions (de 200 à 250 g) et ne les saler que juste avant de servir, sinon ils perdent de l'eau et ne brunissent pas.

La cueillette de champignons

Voici quelques règles essentielles pour la cueillette de champignons:

- Toujours faire contrôler les champignons cueillis par un contrôleur, même ceux que l'on croit connaître! Les intoxications dues aux champignons peuvent être mortelles.
- Cueillir avec mesure et ne pas dépasser les quantités maximales par personne. Respecter les périodes d'interdiction.
- Respecter les réserves naturelles.
- Les dispositions cantonales et communales sont très variées. Informez-vous pour éviter les mauvaises surprises.

Vous trouverez des informations sur les contrôleurs officiels et sur les dispositions cantonales et communales en Suisse sur le site web de l'Association suisse des organes officiels de contrôle des champignons: www.vapko.ch/fr/

Bon à savoir sur les champignons communs

Champignons de culture

Pleurote en coquille (1, pleurote en huître)

Selon la saison, sa couleur varie du jaune-blanc au bleu-gris. Avant la préparation, essuyer la couche blanchâtre avec du papier absorbant.

Champignon de Paris (2)

Donner la préférence aux chapeaux fermés (les lamelles sombres ne sont pas visibles). Il existe deux variétés, une blanche et une brune.

Grifola (3, poule des bois)

Champignon délicat, blanc ou brun avec de nombreuses «dentelles». Il est savoureux, avec un arôme agréable de noisette. Chair ferme et compacte.

Pleurote du panicaut (4)

Pied charnu, blanc et chapeau brun. Sa saveur ressemble à celle du champignon de Paris.

Chair ferme.

Shiitake (5)

Le pied est blanc, le chapeau brun-clair. Des pieds colorés indiquent une conservation trop longue.

Champignons sauvages

Chanterelle (6)

Choisir des chanterelles de couleur jaune à ocre. Si elles ne sont pas fraîches, elles deviennent brunes, cèdent à la pression des doigts, sont molles et peuvent avoir un goût amer.

Morille (7)

Choisir des morilles pas trop petites, fermes et sans blessures. Les petites cavités contiennent du sable, de la terre et de petits insectes, c'est pourquoi il faut bien laver les morilles.

Bolet (8)

Chapeau ferme, intact, pied sec. Choisir plutôt des bolets de petite taille ou coupés, car les gros sont souvent la cible de vers.

