

Petits plats aux champignons

Héloïse Martel

C'est toute l'année,
la saison des champignons !



FIRST
Editions



Héloïse Martel

Petits plats aux champignons

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2006
Conception couverture : Bleu T
Mise en page : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions Générales First
27, rue Cassette
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2852-3

Introduction

Accompagnement parfois subtil et discret lorsqu'il met en valeur une viande, un poisson ou une volaille, le champignon peut aussi être grand seigneur quand, morille ou cèpe, il orne les tables de fête. Le champignon est un des ingrédients classiques de notre cuisine et un mets de choix pour les gastronomes.

Quels champignons choisir ?

De nombreuses espèces de champignons comestibles poussent sous nos climats : les rosés des prés, les pleurotes, les pieds-de-mouton, les mousserons, les morilles (cuites uniquement car crues, elles sont toxiques), les girolles ou chanterelles, les cèpes, les bolets tête-de-nègre...

Les champignons plus exotiques sont aujourd'hui disponibles dans les épicerie spécialisées, le plus souvent sous forme déshydratée.

On choisit le type de champignon selon la recette à préparer. Les champignons les plus courants sont cultivés, comme le champignon blanc ou champignon de Paris. En entrée, en salade, en sauce, grillés, farcis, émincés..., ils se prêtent à bien des préparations. Plus rares et donc plus onéreux, les mousserons, les pleurotes, les girolles, les bolets, les cèpes et les morilles sont cuisinés avec des volailles, des poissons, et donnent une touche de raffinement à des pâtes, du riz, des œufs. Quant aux champignons noirs, et aux champignons parfumés, appelés shiitaké, ils font partie de très nombreuses recettes asiatiques, et se marient bien avec les aromates et les épices comme le gingembre, la coriandre, le piment.

Comment les cueillir ?

La cueillette des champignons, qui se pratique en forêt aux premiers jours de septembre, est une tolérance, et non un droit. Autant le savoir avant de prendre votre panier ! Dans certains départements, la cueillette est autorisée de façon permanente ou temporaire. Dans d'autres, où les espèces sont en voie de disparition, elle est interdite. Renseignez-vous donc. En principe, vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire des lieux, dans un domaine privé, ou de l'Office national des forêts pour les forêts soumises au régime forestier. Si vous partez à la cueillette, respectez l'environnement. C'est la meilleure garantie de pouvoir longtemps retrouver vos espèces préférées : n'arrachez pas le mycélium et ne piétinez pas le sol plus que nécessaire.

Attention : si vous ne connaissez pas parfaitement les champignons, soyez extrêmement prudent. Munissez-vous du *Petit*

Livre des champignons, et montrez les espèces cueillies à une personne compétente, le pharmacien, par exemple. Certains champignons, comme l'amanite phalloïde, sont mortels. D'autres sont très dangereux et entraînent des intoxications graves.

Comment les acheter ?

Les champignons de Paris frais sont en toutes saisons à l'étal des épiciers. Choisissez des champignons bien blancs, avec un pied ferme. Bien sûr, ils sont aussi conditionnés en conserve, en bocaux et surgelés.

Les girolles, les pieds-de-mouton, les mousserons sont saisonniers ; vous les trouverez frais à l'automne, en bocaux ou surgelés le reste de l'année. Choisissez des girolles petites, avec une chair ferme et sans tache. Refusez des girolles dont le bord du chapeau est flétri.

Les cèpes frais s'achètent à l'automne, dans des épicerie fines, ou sur les marchés

des régions productrices. Vous les trouvez aussi en bocaux ou bien séchés.

Les morilles sont le plus souvent déshydratées et se vendent en sachets.

Comment les préparer ?

Les amateurs de champignons de Paris recommandent de ne pas ôter la pelure qui recouvre le chapeau. Il suffit de couper le bout terreux et de laver rapidement les champignons sous le robinet, puis de les sécher soigneusement dans du papier absorbant. Ne faites surtout pas tremper les champignons dans l'eau, car ils s'oxydent vite, gonflent et noircissent.

Les autres champignons doivent être passés sous l'eau claire et épongés ou encore soigneusement nettoyés avec un linge humide et un pinceau pour les débarrasser de leur sable et leur terre.

Les champignons séchés sont réhydratés en les laissant dans un bol d'eau tiède pendant environ 20 minutes.

Comment les conserver ?

Les champignons frais doivent être consommés très rapidement après l'achat.

En attendant de les cuisiner, gardez-les enveloppés si possible dans du papier journal, sans les tasser, à une température de 10 °C environ.

Mais vous pouvez aussi les conserver. Voici plusieurs techniques simples :

La conservation dans le vinaigre

Elle est réservée aux petits champignons, à servir en condiment comme des petits oignons et des cornichons.

Coupez le bout terreux des champignons, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis laissez-les égoutter avant de les essuyer avec du papier absorbant.

Faites bouillir dans une casserole du vinaigre de cidre avec du poivre, de la coriandre en grains, du thym, une feuille de laurier, deux échalotes épluchées et ciselées, deux clous de girofle.

Ébouillantez des bocaux en verre, remplissez-les de champignons et versez dessus le vinaigre. Fermez hermétiquement et attendez deux semaines avant de déguster.

La conservation en confit

Elle est idéale pour les champignons destinés à être cuisinés comme les girolles et les cèpes.

Nettoyez les champignons au pinceau, puis avec un torchon humide.

Faites fondre de la graisse d'oie ou de canard dans une cocotte, ajoutez les champignons et faites-les frire quelques minutes.

Retirez-les avec une écumoire, mettez-les dans des bocaux préalablement rincés et recouvrez-les de graisse. Fermez hermétiquement. Réchauffez les champignons dans leur graisse ; vous utiliserez cette graisse pour cuisiner votre plat.

La conservation en saumure

Nettoyez les champignons, faites-les blanchir à l'eau bouillante salée pendant

5 minutes puis égouttez-les et essuyez-les.

Préparez la saumure en mélangeant 150 g de sel à 1 litre d'eau.

Rincez les bocaux, remplissez-les de champignons et versez dessus la saumure. Les champignons doivent être recouverts. Versez un peu d'huile d'olive pour former une pellicule isolante. Fermez hermétiquement. Au moment de les utiliser, rincez les champignons sous l'eau et essuyez-les. Prenez la précaution de ne pas saler le plat qu'ils accompagnent.

Découvrez dans ce petit livre des recettes simples et familiales comme cette tarte aux champignons ou ce risotto au poulet et aux champignons, des recettes raffinées mais faciles à réaliser comme ces cassolettes de girolles au jambon ou ces penne aux langoustines et aux champignons, des grands classiques comme ces ris de veau aux pleurotes ou ces cèpes à la bordelaise et ces recettes tendance comme ce cappuccino de champignons à l'estragon ou ces tartes fines aux cèpes.

ENTRÉES, SALADES ET TARTES



CAKE AUX OLIVES, AU JAMBON ET AUX CHAMPIGNONS

4 à 6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 3 œufs
• 10 cl de lait • 10 cl de vin blanc • 200 g d'olives vertes
dénoyautées • 200 g de champignons de Paris • 200 g de talon
de jambon • 50 g de gruyère râpé • 1 noisette de beurre
• 2 pincées de noix de muscade • sel, poivre

Réalisation

Lavez et essuyez les champignons, émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre jusqu'à évaporation de leur eau. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Coupez le jambon en petits dés. Faites blanchir les olives pendant 1 minute dans de l'eau bouillante afin de les débarrasser de leur sel, coupez-les en dés. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un moule à cake. Battez les œufs

en omelette. Mélangez dans une terrine la farine, la levure et les œufs battus avec du sel et du poivre. Ajoutez le vin blanc, le lait, le gruyère, le jambon, les olives et les champignons. Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 45 minutes environ. Vérifiez que le cake est cuit à cœur en plongeant la lame d'un couteau au centre de la pâte. Attendez 5 minutes avant de démouler. Laissez refroidir avant de servir.

Notre conseil : accompagnez ce cake d'un coulis de tomates.

CAPPUCCINO DE CHAMPIGNONS À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

400 g de champignons de Paris • 100 g de cèpes • 1 oignon
• 1 gousse d'ail • 50 cl de bouillon de volaille • 10 cl de vin
blanc sec • 20 cl de crème liquide • 30 g de beurre • 1 bouquet
d'estragon • sel, poivre

Réalisation

Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez l'ail, l'oignon, les champignons, et faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. Arrosez de vin blanc et de bouillon et faites cuire à petits frémissements pendant 20 minutes. Mixez, goûtez pour vérifier l'assaisonnement, et répartissez dans quatre bols. Battez la crème au fouet jusqu'à ce qu'elle forme une chantilly. Déposez une cuillerée de crème sur chaque bol, parsemez de feuilles d'estragon ciselées.

CARPACCIO DE CÈPES

4 pers. Préparation : 15 min

8 cèpes • 1 citron • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de persil plat • fleur de sel, poivre concassé

Réalisation

Pressez le citron, versez-le dans une assiette