

Les **petits champignons blonds** peuvent être cuits entiers. Coupez les plus gros en 4 ou en 6 morceaux. Utilisez toujours un couteau bien aiguisé pour éviter de les déchirer.

Petite bouchée apéritive :

Les champignons blancs et blonds sont faciles à **farcir** de beurre à l'ail, de hachis ou de purée de légumes. Vous pouvez émincer les pieds et les intégrer dans la farce. Placez ensuite les champignons farcis au four préchauffé à 200 °C pendant ± 20 min.

Essayez aussi de cuire vos champignons au wok ou à la poêle. Faites-les revenir brièvement à feu modéré dans un peu de matière grasse (huile d'olive ou beurre). Laissez-les maximum 5 minutes sur le feu, pour éviter qu'ils deviennent caoutchouteux. Ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron pour conserver leur couleur. Cuisez vos champignons par petites quantités car ils perdent beaucoup d'eau. Vous éviterez ainsi qu'ils mijotent dans leur jus plutôt que de rissoler. Épicez de sel et de poivre ou encore de Mix italien (pour un plat de pâtes), d'épices provençales, de bouquet garni...

Pour griller les champignons, enfiler-les sur des brochettes. Enduisez-les d'huile de noix et épicez-les d'épices provençales ou italiennes. Placez vos brochettes environ 5 min sous le gril.

fricassée de champignons



INGREDIENTS

500 g de nos champignons
1 échalote
1 gousse d'ail
1 verre de vin blanc sec
1 c. à soupe de crème fraîche
1/2 botte de persil
huile d'olive
sel, poivre

PREPARATION

ÉTAPE 1 Coupez les pieds terreux des champignons . Nettoyez les champignons et émincez-les en fines lamelles.

ÉTAPE 2 Pelez et hachez finement l'échalote et l'ail.

ÉTAPE 3 Nettoyez et épongez le persil. Ciselez-le.

ÉTAPE 4 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.

ÉTAPE 5 Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'échalote hachée dans la sauteuse et faites-la revenir pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit translucide.

ÉTAPE 6 Ajoutez ensuite les champignons en lamelles, l'ail haché et le persil ciselé puis versez le vin blanc sec.

Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.

ÉTAPE 7 Couvrez la sauteuse et laissez cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.

ÉTAPE 8 Juste avant de servir, ajoutez la crème fraîche dans la fricassée de champignons et mélangez bien.

ÉTAPE 9 Servez la fricassée aux champignons bien chaude pour accompagner un morceau de viande ou de poisson.

ÉTAPE 10 Dégustez avec du riz blanc cuit ou des tagliatelles fraîches.