

Champignons sauvages : Astuces générales pour la cuisson

Comment les nettoyer :

Les essuyer avec un linge humide. S'ils sont très sales, les plonger dans l'eau froide, les sortir rapidement (par en haut), les essorer et les laisser reposer sur un linge au frigo.

Cuisson des champignons frais :

Il faut toujours cuire les champignons sauvages, ne jamais les manger crus.

Pour la cuisson des champignons frais, c'est la quantité d'eau dans le champignon qui est la plus importante à considérer.

Pour les champignons frais et fermes, la meilleure façon est une simple poêlée : prendre une poêle chaude avec de l'huile d'olive ou végétale, sauter à feu vif, baisser une fois la coloration obtenue, cuire quelques minutes.

Il est important de ne pas mettre une trop grande quantité à la fois et de ne pas trop brasser au début.

Si de l'eau s'accumule, ce n'est pas grave, monter le feu et laisser évaporer.

Avec les morilles ou les espèces plus indigestes, laisser mijoter plus longtemps (au moins 5 min) avant d'évaporer à sec .

À la fin d'un sauté, ajouter ail, échalotes, herbes, sel poivre, etc. Déglacer avec du beurre, un filet de citron, du vin ou un bon vinaigre pour finir.

Pour les champignons très denses/secs (champignon crabe, pied bleu, pied de mouton), il faut les cuire à feu plus doux, plus longtemps et ajouter souvent du liquide pour bien les cuire et les attendrir sans amertume.

Les variétés de champignons frais avec beaucoup d'eau et une texture molle comme les bolets sont meilleures mijotées, en soupe ou en sauce.

Cuisson de Champignons Sauvages :

Toujours cuire 5 à 15 min

-Mousserons, Chanterelles en tubes, Trompettes de la mort, Champignons de culture

Feu vif Sauté 3-5 min

- Chanterelles, Pieds de Mouton, Cèpes, Pleurotes sauvages, Pholiotés ridés, Lactaires Délicieux, Amanite des césars, Bolets, Chanterelles Clavaire.

Feu moyen Sauté ou mijoté 5-10 min

-champignon crabe, Pieds bleus, Polypore Poule des bois, Vesse de loup, Armillaires ventrus

Feu bas Sauté ou mijoté 10-15 min

-Morilles

Feu bas Mijoté 10min et plus

- Chanterelles en flocons (jeunes espèces)

Feu bas Mijoté 15 min et plus.

-Champignon jeune, tendre, gorgé d'eau

Feu vif Sauté 5min

-Champignon mature, ferme et sec

Feu bas Mijoté 10-20min

- Nettoyer les champignons : essuyer avec un linge humide ou saucer dans un bain d'eau froide rapide avant de sécher ; couper.
- Poêler à feu vif dans un peu d'huile (1 c.a.s. par 100g) pour 1-2 minutes jusqu'à ce que la coloration commence, sauter quelques fois en laissant caraméliser.
- Baisser le feu et continuer la cuisson 3-10 minutes (ou plus selon la variété) pour rendre les champignons tendres et cuits aux centres.
- Ajouter quelques gouttes d'eau/liquide si nécessaire (pour les morilles et champignons fermes/secs comme les champignons crabes, Polypore Poule des bois, Pieds bleu) et mijoter doucement.
- Finir avec une noix de beurre, et assaisonner au goût (sel, poivre). Options : échalotes, ail, herbes, vin blanc, crème..