

Champignons



Choisir

Il existe 7 variétés de champignons canadiens. La plus commune est le champignon de Paris, dont la taille varie de petit à très gros, et qui est blanc ou blanc cassé.

Les champignons de cremini ont la même forme et la même taille que les champignons de Paris. Cependant, ils sont plus fermes et plus colorés, allant de brun clair à foncé. Ils ont également une saveur plus riche et plus terreuse que le champignon de Paris.

Les champignons portobellos sont des champignons bruns cueillis à pleine maturité possédant un grand chapeau brun clair. Les champignons portobellos sont les champignons les plus gros; leurs chapeaux peuvent mesurer de 2 à 8 po (de 5 à 20 cm).

Les shiitakes sont brun clair ou foncé et ont un grand chapeau en forme de parapluie et une fine tige. Ces champignons ont une saveur très riche.

Les pleurotes ont un chapeau brun clair ou foncé en forme d'entonnoir, dont la taille varie de 1 à 4 po (de 2,5 à 10 cm), et une tige courte partant de la grappe. Cette variété a une saveur très délicate.

Les champignons enoki ont un aspect très différent des autres variétés. Ils possèdent une longue tige fine et un minuscule chapeau ferme. Leur goût est doux et délicat et leur texture est légèrement croquante.

Les pleurotes du panicaut ont un chapeau brun clair, une épaisse tige blanche, une saveur boisée et un goût sucré.

Les champignons peuvent être achetés en vrac ou en barquette. Ils doivent être fermes, de couleur uniforme et avoir leur chapeau bien attaché à la tige. Ils doivent également être propres et secs.

Conserver

Il est préférable de conserver vos champignons dans un sac en papier placé dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Si vous achetez des champignons en barquette, vous pouvez les laisser tels quels jusqu'à ce que vous ouvriez la barquette. Les champignons restants devront ensuite être placés dans un sac en papier. La plupart des variétés de champignons se conservent au moins 5 jours.

Préparer

Nettoyez les champignons en les essuyant avec un essuie-tout humide ou une

brosse à champignons. Vous pouvez également retirer l'extrémité de la tige. Les champignons se mangent crus ou cuits.

Manger

Les champignons sont très polyvalents. Ils peuvent être consommés crus dans les soupes, les salades, les hors-d'œuvre ou les plats. Ils peuvent également être mangés crus, nature ou avec toutes sortes de trempettes. Enfin, ils peuvent être frits, cuits ou panés.

Saison

Vous trouverez des champignons toute l'année.

Valeur nutritive

Il y a 15 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de champignons. Les champignons sont une excellente source de vitamine B.



Voici une délicieuse recette de risotto aux champignons et oignons.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/risotto-aux-champignons-et-aux-oignons-caramelises/

