



Les meilleurs champignons, vous les faites ainsi!

Sur un gros champignon ...

Sur une pizza, avec des pâtes ou même au BBQ ... un petit champignon ça goûte toujours! Mais la famille des champignons a bien plus à offrir que seulement les blancs, les champignons de Paris. Découvrez ici quels délicieux autres champignons existent et comment les préparer au mieux.

PORTOBELLO

Saviez-vous que le portobello est en réalité la version mature du classique "champignon de Paris"? En raison de son goût doux et de sa texture 'charnue', il est un substitut parfait à la viande. Grillez-le et combinez-le avec de la sauce miel/moutarde et de la roquette pour un hamburger végétarien super délicieux. [Ou utilisez-le comme pain hamburger dans cette version pauvre en calories de petits pains hamburger au guacamole!](#)

CHAMPIGNON CHÂTAIGNE

Les champignons châtaignes constituent le "stade intermédiaire": plus mûrs que les champignons blancs, mais pas aussi gros que les portobellos. Utilisez-les dans des plats où vous pouvez donner un peu plus de saveur, comme des pâtes, des plats au wok [ou cette quiche aux champignons et fromage vieux](#). Même crus ils sont d'ailleurs exquis!



SHIITAKE

Le shiitake vient complètement d'Asie. Il est indispensable dans les cuisines Japonaise, Chinoise et Coréenne et il doit son omniprésence à son goût riche et terreux. Super savoureux dans les soupes de nouilles et [les plats sautés au wok](#).

CÈPES

Le cèpe a aussi un goût charnu subtil qui est fort apprécié dans la cuisine Italienne. Vous pouvez l'acheter frais mais aussi en boîte et même séché. Si vous travaillez avec la version sèche, laissez d'abord les cèpes tremper 15 minutes dans de l'eau chaude. Faites-en un délicieux risotto automnal onctueux.



PLEUROTE

Les pleurotes ont un goût doux et aromatique. En fonction de la saison on peut même y trouver une note d'anis. Parce qu'ils rétrécissent si peu lors de la préparation, ces champignons sont parfaits pour donner plus de corps à votre plat. Utilisez-les une fois dans un ragoût ou une salade tiède. Et que diriez-vous d'[un tosti aux pleurotes et pancetta](#)?

CHANTERELLE

Avec leur magnifique couleur dorée et leur forme florale, les chanterelles (girolles) sont peut-être les plus beaux champignons. Et même leur goût n'est pas à dédaigner! Ils sont très délicats et fruités et conviennent donc parfaitement aux œufs. Parce qu'ils libèrent de l'eau très rapidement, vous devez les laisser le moins possible dans la casserole. Donc parfaits pour une carbonara originale.

Très pratique: vous pouvez conserver les chanterelles super longtemps au frigo, même jusqu'à 10 jours!

