

Les champignons, un délice pour les fêtes

Bien qu'il y ait actuellement sur le marché toute une variété de champignons utilisés en cuisine, le champignon de Paris reste la variété la plus populaire et aussi la plus cultivée des champignons comestibles. Les champignons entrent dans la composition de très nombreux plats de fête ou sont servis en accompagnement. N'allez toutefois pas à la cueillette aux champignons sans vous être au préalable informé au sujet de ce produit de la nature. De nombreuses espèces sauvages sont en effet toxiques. Achetez toujours frais dans le commerce spécialisé ou au marché. Les champignons frais ont une structure ferme et n'ont pour ainsi dire pas d'odeur.

GEZONDHEID SANTÉ

Les champignons se composent à \pm 95 % d'eau et sont une bonne source de potassium, de phosphore, de vitamines B2 et K, d'acide folique (vit. B9) et de niacine (vit. B3). Même si on parle parfois de « bons substituts de la viande », ils ne le sont pas. Une portion de champignons (300 g) n'apporte en comparaison d'une portion de viande (100 g) que la moitié des protéines.

PRÉPARATION

Nettoyez les champignons avec une petite brosse douce juste avant de les préparer et ce toujours à sec. Si vous les mettez dans

l'eau, ils perdront leur goût. Coupez le bas du pied. Quand vous cuisez ou blanchissez des champignons, aspergez-les d'un peu de jus de citron: ils resteront bien blancs.

CONSERVATION

Après leur achat, les champignons se conservent encore quelques jours au frigo. Il est important de les laisser « respirer ». Conservez-les dans leur emballage d'origine ou dans un sac en papier. Ne les mettez jamais à côté de légumes trop odorants: ils en prendront l'odeur. Ils vont aussi plus vite se gâter à côté de fruits. Vous pouvez congeler des champignons, à condition de les blanchir ou de les sauter préalablement.



BRANDADE DE LIEU JAUNE,
ŒUF DE CAILLE, CÉLERI-RAVE,
CRUNCH DE PAIN ET
CHAMPIGNONS
(recette voir p. 36)

La base de toutes les préparations, ce sont des champignons bien cuits. Mais comment les préparer? Et comment faire en sorte qu'ils ne deviennent pas trop durs ou visqueux?

Les champignons sont de vraies éponges. Si bien que le petit peu de beurre que vous avez mis dans la poêle a rapidement disparu dès que vous y avez ajouté les champignons. Veillez donc à mettre suffisamment de matière grasse. Et n'hésitez pas à en ajouter en cours de cuisson. Ne les cuisez pas tous en une fois, laissez-leur suffisamment de place dans la poêle. Le liquide libéré par les champignons aura ainsi de la place pour s'évaporer. Le sel enlève du liquide aux champignons. Laissez-les donc devenir bien dorés avant d'ajouter du sel. Comptez 4 à 5 min. pour les champignons de Paris et les shiitake, 5 à 8 min. pour les pleurotes. Le poivre, le jus de citron et le persil s'ajoutent également en fin de cuisson.

RECETTES N

SOUPE AUX CHAMPIGNONS ET AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS

Pour 1,5 l de soupe
400 g de champignons
¼ de chou chinois
1,5 l de bouillon de poule maigre
100 g de vermicelles
1 c à s de sauce soja
150 g de crevettes grises
poivre et sel

MÉTHODE DE TRAVAIL

Nettoyer les champignons à la brosse et les couper en petites tranches égales. Laver le morceau de chou chinois, en détacher les feuilles et couper chaque feuille en petits morceaux. Porter le bouillon de poule à ébullition et y plonger les champignons et le chou. Laisser cuire 20 min. à feu doux. Ajouter les vermicelles et laisser encore cuire 5 min. Ajouter la sauce soja, les crevettes, poivre et sel et laisser réchauffer le tout quelques minutes.

LAPIN À LA MOUTARDE ET AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

1 lapin, coupé en morceaux
400 g de champignons des grottes, en quartiers
1 petit oignon, haché
1 bouteille de bière brune ou de Rodenbach
500 ml de crème fraîche
100 g de beurre
1 c à s de persil frais, haché
2 c à s de moutarde
croûtes de pain
sel
poivre du moulin

MÉTHODE DE TRAVAIL

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Poivrer et saler les morceaux de lapin et les faire dorer dans la cocotte. Saupoudrer d'oignon haché et faire revenir brièvement. Verser la bière sur la viande et laisser cuire à point pendant 30 min. Ajouter la crème fraîche et la moutarde et bien remuer. Laisser réduire le tout.

Faire fondre un peu de beurre dans une poêle et y faire revenir les champignons. Préparer les croûtons de pain bien croquants. Servir le tout bien chaud, saupoudrer de persil haché. Accompagner éventuellement de croquettes amandines.

SOUFFLÉ DE POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS

2 grandes pommes de terre farineuses (300g)
100 g de champignons
½ l de lait
70 g de féculé de pomme de terre
2 œufs
50 g de beurre
poivre et sel

MÉTHODE DE TRAVAIL

Préchauffer le four à 200°C (sur 7). Beurrer 4 petits moules. Laver les champignons et les couper en fines tranches. Les faire revenir dans l'huile d'olive, poivrer et saler. Mettre les pommes de terre épluchées dans une casserole et ajouter du lait. Laisser cuire pendant 20 minutes. Ajouter les champignons et mixer pour obtenir une soupe. Lier le tout avec de la féculé de pomme de terre. Laisser refroidir. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mélanger les 2 jaunes avec le mélange. Batta les 2 blancs, les ajouter au mélange et remuer délicatement. Répartir le tout dans les 4 petits moules et mettre 8 à 10 min. dans un four préchauffé à 200°C. Servir immédiatement.

BLANQUETTE DE VEAU



INGRÉDIENTS

1,5 kg de viande de veau (épaule, spiringue, basses-côtes ou poitrine), en petits morceaux

100 g de carottes, 80 g d'oignons, 60 g de poireau, 60 g de céleri vert, en morceaux

1 bouquet garni (thym, laurier et persil)

1 clou de girofle

1 l de liquide pour pocher

40 g de beurre

60 g de farine

20 petits oignons blancs, cuits dans un fond blanc

250 g de champignons, cuits sans colorer

5 jaunes d'œufs

jus de citron

noix de muscade

100 ml de crème

poivre et sel

MÉTHODE DE TRAVAIL

Immerger la viande dans de l'eau salée. Porter doucement à ébullition en remuant régulièrement et en écumant de temps en temps. Verser l'eau et mettre la viande dans de l'eau fraîche. Ajouter les légumes, le clou de girofle et le bouquet garni et laisser cuire 90 min. (doucement, sans bouillir!) Faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter le reste du liquide de cuisson en remuant, jusqu'à obtention d'une sauce. Lier la sauce avec la crème et les jaunes d'œufs, poivrer et saler, et ajouter du jus de citron et de la noix de muscade. Mettre la viande dans un autre pot, ajouter les petits oignons et les champignons et garder au chaud. Verser la sauce sur la viande à travers un tamis. Servir.

SOUPE DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS DES BOIS



INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre farineuses

2 oignons

2 poireaux

400 g de mélange de champignons des bois

1 c à s d'huile d'olive

10 g de beurre

1 l de bouillon

2 dl de crème

½ bouquet de persil, haché

noix de muscade

sel

poivre noir

farine

MÉTHODE DE TRAVAIL

Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes. Peler et émincer l'oignon et couper le blanc de poireau en anneaux. Chauffer le beurre dans une grande casserole et y faire revenir les légumes. Déglacer avec le bouillon. Ajouter les cubes de pomme de terre et cuire à point ± 20 min. Mixer pour obtenir une soupe. Ajouter la crème et mélanger, saler et poivrer. Passer les champignons nettoyés dans un peu de farine. Les cuire croquants dans l'huile d'olive, poivrer et saler. Servir la soupe dans des bols, ajouter les champignons et saupoudrer de persil haché. À servir avec une baguette.

LARD CONFIT AUX CHAMPIGNONS DES BOIS ET CAVIAR D'AUBERGINES

INGRÉDIENTS

400 g de lard fumé en 1 pièce
 4 aubergines
 1 c à s de miel
 1 c à s de vinaigre balsamique
 1 c à c de purée d'ail
 1 morceau de topinambour pour les chips
 150 g de champignons des bois
 1 échalote
 150 g de sucre
 1 carotte, 1 oignon, 1 tige de poireau, 1 branche de thym
 jus de veau
 huile d'olive
 poivre et sel

MÉTHODE DE TRAVAIL

Caraméliser le sucre dans un pot en le faisant fondre avec un peu d'eau et en le colorant légèrement. Verser 3 litres d'eau sur ce sucre caramélisé et y mettre la carotte, l'oignon, la tige de poireau et la branche de thym, ainsi que le morceau de lard. Laisser cuire très doucement pendant 10 heures à couvert.

Cuire les champignons avec 1 échalote émincée, poivre et sel. Asperger les aubergines d'un peu d'huile d'olive et les laisser cuire au four pendant 2 h à 180 °C. Enlever la chair des aubergines et la mixer avec le miel, le vinaigre balsamique, la purée d'ail, poivre et sel. Faire des chips de topinambour en les coupant en fines tranches et en les faisant frire. Enlever le lard, le couper en petites tranches et le cuire croquant dans une poêle.

Pour la sauce, porter à ébullition un peu de bouillon du lard, allongé avec une quantité égale de jus de veau. Laisser quelque peu réduire.

Disposer le lard sur une assiette, dresser la purée d'aubergines à côté, avec les champignons. Ajouter un peu de sauce tout autour.



BRANDADE DE LIEU JAUNE, ŒUF DE CAILLE, CÉLERI-RAVE, CRUNCH DE PAIN ET CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS

300 g de filet de lieu jaune
 1 céleri-rave
 2 oignons
 8 œufs de caille
 100 g de champignons au choix
 100 g de pain au levain
 crème
 ½ l de fumet de poisson
 ½ l de bouillon de poule
 2 dl d'huile de maïs
 ail
 poivre et sel

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pour la brandade: éplucher le céleri-rave, couper la moitié en morceaux et faire revenir avec 1 oignon émincé. Mouiller avec le fumet de poisson et un peu de crème. Ajouter le lieu et laisser mijoter le tout. Passer au passe-vite comme pour une purée.

Cuire les œufs de caille pendant 2 min. et mettre 1 min. dans l'eau glacée, puis cuire encore 50 sec. et mettre 1 min. dans l'eau glacée. Peler les œufs. Couper quelques fines tranches de céleri-rave, les cuire brièvement dans l'eau salée et les rouler. Couper le reste du céleri-rave en morceaux et faire revenir avec 1 oignon émincé. Mouiller avec le bouillon de poule. Cuire à point et mixer avec un peu de crème jusqu'à obtention d'une masse lisse.

Nettoyer les champignons et les faire revenir brièvement dans une poêle bien chaude dans l'huile, avec un peu d'ail, poivre et sel. Couper le pain en cubes et les mettre dans l'huile froide. Porter à ébullition jusqu'à ce que le pain soit bien brun et croquant. Mettre sur du papier de cuisine et laisser égoutter, puis cutter à gros grain.

Placer un cercle au milieu de l'assiette, le remplir de brandade et disposer tout autour les champignons, le céleri-rave, le crunch de pain et l'œuf de caille. Ajouter la purée de céleri avec une poche à douille. Garnir avec une branche de verdure.