



Le champignon de Paris

C'est le champignon le plus consommé, cultivé dans plusieurs régions du monde : sur le continent Américain, en Australie, Nouvelle-Zélande et partout en Europe. Il est aussi connu sous le nom de « champignon de couche ».

C'est sous Louis XIV que se développa sa culture en France, rendue intensive par l'architecte-jardinier La Quintinie. La région parisienne, le Nord, la Gironde et le Val de Loire sont aujourd'hui ses régions de production majeures.

Le champignon café, rosé et le bouton de toute petite taille sont des déclinaisons du champignon de Paris.

Choisir

Cultivé en carrière, le champignon de Paris frais se trouve toute l'année. De couleur blanche cassée, son chapeau charnu peut mesurer jusqu'à 10 cm de diamètre et surmonte un pied de 2 à 5 cm. Sélectionnez des champignons fermes et charnus, non tachés et au chapeau intact.

Consommer

Les champignons de Paris se mangent crus quand ils sont jeunes : ils se consomment en salade, dans un hors-d'œuvre associés à de la crème ou à des fines herbes. Sautés ou en lamelles, ils et s'associent traditionnellement aux viandes et poissons. Ils se marient très bien avec les oignons et le riz et peuvent rentrer dans la composition de nombreuses préparations : soupes, sauces (Chambord, forestière...), farces, ragoûts, etc.

Conserver

Il y a trois formes de conservation possible : la conserve, la déshydratation et la congélation. Frais, il se conservera facilement une semaine s'il est placé dans le bas du réfrigérateur enveloppé dans un torchon sec. Le laver juste avant la consommation pour une plus longue conservation.



Son nom vient du fait qu'il était cultivé en grandes quantités dans les carrières désaffectées du XVème arrondissement de Paris sous Napoléon.



INFOS NUTRITIONNELLES
14 Kcal/100g



PREPARATION

Laver brièvement les champignons frais en les passant sous un filet d'eau froide puis les éponger délicatement. S'ils sont trop terreux, les éplucher en tirant la peau sous le chapeau avec la pointe d'un couteau.



CUISSON

Pour une poêlée de champignons, les faire revenir à feu vif quelques minutes en les brassant. Les retirer du feu dès qu'ils rendent de l'eau. Conserver l'eau riche en nutriments pour agrémenter d'autres plats.



PRESENTATION

Pour préserver la couleur blanche du champignon, l'arroser d'un jus de citron ou de vinaigre pour éviter qu'il ne s'oxyde.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Crème de champignons, œuf poché et chips de jambon cru
- Mignon de porc à la moutarde et aux champignons de Paris

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com