**DÉLICE DE CHAMPIGNONS DE PARIS ET CÈPES SECS**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de Champignons de Paris

15 g de Cèpes secs

2 Échalotes

30 cl de Crème fraiche semi-liquide

75 cl de Bouillon de légumes ( bio de préférence )

20 g de Beurre

1 Cuillère à café de Noix de muscade râpée

Sel et poivre

Matériel :

1 Sauteuse

1 Mixer plongeur ou un Blender

Préparation :

Réhydratez les cèpes comme indiqué sur l’emballage.

Nettoyez et coupez en 4 les champignons de Paris.

Épluchez et hachez les échalotes.

Dans une sauteuse faites suer les échalotes avec le beurre pendant 2 minutes pour les rendre transparentes mais non dorées.

Ajoutez les champignons de Paris et les cèpes égouttés, poivrez, mélanger et cuire à tout petit feu pendant 2 ou 3 minutes sans cesser de tourner.

Ajoutez le bouillon de légumes, baissez le feu, couvrez et cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Ajoutez la crème fraiche et la noix de muscade puis mixez jusqu’à l’obtention d’un velouté.

Vérifiez l’assaisonnement.

Servez chaud dans des assiettes ou des bols individuels avec une cuillère de crème fraiche épaisse.

Conseil :

Les cèpes secs sont très pratique et s’utilisent dans beaucoup de recette, je les cuisine également dans ma recette de « gratin de gnocchi ».

Pour les réhydrater reportez-vous à la notice de l’emballage, certains peuvent être utilisés avec leur eau de trempage d’autres non.

Sinon voici comment procéder :

Lorsque vous utilisez les champignons **séchés**, réhydratez-les une quinzaine de minutes dans de l'eau chaude avant de les incorporer aux préparations.
Autre astuce : réduisez-les**en poudre**. Il suffit ensuite d'en parsemer n'importe quel plat pour lui donner un parfum unique.

Essayez sur de simples œufs au plat c’est divin…….

Consignes d’achat des champignons de Paris :

Si la couleur du chapeau des champignons de Paris (blanche mais aussi rosée voire blonde) dépend de la variété, la teinte des lamelles, qui brunit au fil du temps, doit être la plus claire possible. L’idéal étant que le chapeau soit si refermé que l’on ne puisse voir les lamelles du champignon.

Pour leur nettoyage ils ne doivent pas tremper dans l’eau.

Une fois que vous avez coupez la partie terreuse du pied disposez les dans une passoire puis rincez les rapidement sous le robinet.

Coté forme :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Les champignons de Paris sont les nobles descendants du rosé des prés. Les trois variétés de champignons de Paris, blancs, crème et blonds, se disputent l'honneur de nos assiettes. Leur culture est très contrôlée dans des carrières et des caves. Pas compliqués, les champignons de Paris s'accommodent en salades, poêlés, en veloutés, farcis ou en beignets.

|  |
| --- |
| Savoureux légumes de diversification, le champignon de couche s'intègre parfaitement dans une cuisine saine et légère. Sa grande discrétion énergétique va de pair avec une remarquable richesse en **oligo-éléments et vitamines** (notamment en **vitamines du groupe B** notamment **B2 et B3** et, plus original, en vitamines **D et K**). Ses fibres aident au bon **fonctionnement de l'intestin.**  |
| Les champignons les plus consommés sont les champignons de Paris, une variété potagère, il en existe bien d'autres. Cèpes, pleurotes, girolles, bolets… ce sont des légumes d'automne. Ils apportent également des minéraux comme le **fer**, le **zinc** et le **sélénium**. |
|  |

 |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| *
*
 |