

■ INFORMATIONS SUR LES CHAMPIGNONS BIO :

Les **champignons shiitakés et pleurotes** sont produits sur des substrats de paille bio ensemencés de mycélium. La culture est



réalisée dans un hangar agricole où l'hygrométrie est contrôlée et les températures sont suivies. Les champignons ne sont donc pas en contact de la terre et ne nécessitent aucun nettoyage avant d'être émincés et cuisinés.

Le pleurote pousse dans nos campagnes tandis que le shiitaké est un champignon très consommé en Asie. Ce dernier est très parfumé et se suffit à lui seul car il peut être consommé simplement en poêlée ! Il peut aussi agrémenter de nombreux plats (omelette, tourte, soupe, risotto...) et parfumer vos sauces. **Le shiitakés se consomme cuit uniquement** et sa cuisson doit se faire à feu doux (15 min en poêlée) afin que sa texture reste tendre.

■ RECETTE DE LA TERRINE VEGETALE AUX SHIITAKES :

1 – faire cuire **1 oignon rouge** et **200 gr de shiitakés** émincés avec un peu d'huile d'olive pendant 15 minutes (à feu doux et à couvert)

2 – **saler et poivrer** en fin de cuisson

3 – préparer le mélange suivant :

- **1 cs d'huile d'olive**
- **1 cs d'un mélange de 5 huiles** (Colza, Sésame, Noix, Chanvre, Onagre)
- **1 cs de levure de bière** (environ 5 gr)

4 – mixer les shiitakés et les oignons cuits avec le mélange à base d'huile

■ RECETTE DES PLEUROTÉS AU FOUR :

Recette de François-Régis Gaudry en vidéo ici :

<https://www.facebook.com/franceinter/videos/845188579741795>

Cette recette permet d'accompagner des légumes et peut également servir à composer un kebab végétal.

1 – « déchirer » les pleurotes dans le sens des fibres pour former des lamelles

2 – hâcher l'ail et mélanger tous les ingrédients dans un saladier

3 – tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé et répartir les pleurotes

4 – cuire à 200°C pendant 20 à 30 min et remuant en cours de cuisson -> les pleurotes sont prêts lorsque les bords des lamelles croustillent

Pour 2 personnes :
400gr de pleurotes
1cc de cumin
1cc de coriandre
piment doux et paprika
2cs d'huile d'olives
2 gousses d'ail