

Le légume du mois d'avril

Le champignon de Paris



Zeynep YAGMUR—diététicienne au Réseau Santé Diabète



Le « champignon » est un **végétal sans chlorophylle**.

Il existe différentes espèces de champignon : **comestible, vénéneux et même hallucinogènes**. De ce fait, il est donc important d'avoir une bonne connaissance des champignons avant de les cueillir et les consommer. Il pousse toujours dans des lieux humides. On le retrouve tout au long de l'année.

Parmi les champignons comestibles, il en existe une grande variété : cèpes, shiitakes, girolles, champignons de Paris, truffe, pleurote, etc...

Le champignon de Paris **est riche en :**

- **eau**, ce qui lui permet d'être peu calorique (environ 10 kcal/100 g)
- **fibres solubles**, ce qui aide au bon fonctionnement des intestins (= meilleur transit).
- **protéines** par rapport à la plupart des légumes.
- **vitamine du groupe B**
- oligo-élément et surtout c'est une excellente source de **sélénium**, rôle protecteurs aux maladies du cœur et certains cancers.



Comment le choisir ?

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.

Comment conserver les champignons de Paris?

Au frigo : pendant 1 semaine dans un sac en papier. Par contre, il n'est pas conseillé de les conserver dans un sachet en plastique, car ils pourrissent rapidement. De plus, il est préférable de les tenir loin des aliments très odorants, car ils absorbent facilement les odeurs.

Au congélateur : dans un sac de congélation, crus ou cuits

Remarque : les champignons en conserve contiennent quasiment autant de nutriments que les champignons frais, mais leur teneur en sodium peut être élevée ; il est donc conseillé de les rincer avant de les consommer.

Comment le cuisiner ?

Savoureux légume de diversification, le champignon de paris s'intègre parfaitement dans une cuisine **saine et légère**. Il est relativement facile à cuisiner, il s'accommode en salade, poêlés, en velouté, farcis ou en beignets.

Le champignon convient très bien dans un régime pauvre en sel, il donne parfum et saveur aux plats sans ajout de sel, notamment pour les viandes, le riz, les pâtes, les pommes de terre, et permet d'agrémenter les menus tout en respectant les contraintes du régime.

Suggestions d'utilisation :

En poêlés : émincer les gros champignons sans matière grasse.

En brochettes : Têtes de champignons alternées avec petites feuilles de laurier et morceaux de viandes, piqués sur des brochettes et grillés au barbecue.

À la grecque : Champignons et oignons émincés poêlés arrosés de jus de citron, mêlés de concentré de tomates, à feu doux, avec un bouquet garni et des épices (graines de coriandre, de poivres noir et blanc, de baies roses).

Au bouillon : Gros champignons cuits dans du bouillon de légumes avant de plonger la viande dedans (rôti de bœuf à la ficelle, petit salé...). À servir avec les autres légumes (carottes, poireaux etc.).

En daube : champignons mijotés dans un bouillon de bœuf un peu citronné agrémenté ou non d'un alcool (madère...) puis servis dans le liquide lié avec un jaune d'œuf et un peu de Maïzena.

En salade : Champignons émincés, et mêlés crus à : des haricots verts, des carottes râpées, des noix, de l'échalote crue, de la ciboulette. Variez les vinaigrettes en pensant à l'huile de noix (ou de noisettes), au jus de citron, à de la crème fraîche citronnée et mêlée de paprika.

Et encore

Cannellonis farcis d'un hachis de jambon blanc, de champignons mis à suer puis mêlés de crème; enfourner après avoir nappé les pâtes d'un coulis de tomates parfumé au thym.

Trucs et astuces : il faut éviter de prolonger trop longtemps la cuisson, ce qui le rend coriace et indigeste, sans améliorer sa saveur. Ne jetez pas le jus exsudé par les champignons lors de leur cuisson; il parfumerait agréablement une soupe ou une sauce.

De même, les pieds des champignons, poêlés et coupés en lanières aromatiseront des salades, des pâtes...

Recette : champignon de Paris persillés



Ingrédients :

- ⇒ 1 barquette de champignons de Paris
- ⇒ Persil ou coriandre haché frais (selon le goût)
- ⇒ 1 petit oignon
- ⇒ 2 gousses d'ail
- ⇒ Sel, poivre
- ⇒ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- ⇒ Nettoyer les champignons
- ⇒ Couper les champignons en dés,
- ⇒ Dans une poêle, ajouter l'huile d'olive et faire brunir l'oignon, l'ail. Ajouter le persil ou la coriandre
- ⇒ Rajouter les champignons, laisser cuire 2 minutes.
- ⇒ Assaisonner selon votre goût.