

CHAMPIGNONS

Avril 2024

En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)





LES CHAMPIGNONS EN MODE ZÉRO GASPI

En avril, ce sont les champignons que nous célébrons !
Ce cahier sera dorénavant votre meilleur allié pour cuisiner les
champignons dans toute leur splendeur.
Vous découvrirez leur polyvalence, mais aussi les plus grands
secrets pour ne plus le gaspiller.

COMMENT CONSERVER LES CHAMPIGNONS

Connaissez-vous le meilleur truc pour conserver les champignons plus longtemps et ainsi éviter de les gaspiller ? Il suffit de retirer la pellicule de plastique et de conserver le casseau sans emballage, ou dans un sac de papier ou de tissu qui absorbera l'humidité.



VOS CHAMPIGNONS COMMENCENT À SE GÂTER ?

C'est signe qu'ils ont été exposés à un surplus d'humidité. Sachez qu'ils sont toujours comestibles. Il suffit de les peler afin de retirer la couche extérieure abimée. Mais faites vite ! Dès les premières taches, c'est signe que vous devez les cuisiner rapidement.

La prochaine recette est pour vous!



CHAMPIGNONS SAUTÉS

Prenez l'habitude de sauter les champignons dans un corps gras (huile, beurre, margarine...) et de les assaisonner avec un peu de sel.



ASTUCE DE CONSERVATION

Vous les conserverez ainsi plus longtemps et ils n'auront qu'à être ajoutés dans votre sauce préférée ou vos sautés vide-frigo.

SAUCE POLYVALENTE AUX CHAMPIGNONS

Sur la photo, nous avons transformé une recette de base de béchamel en y ajoutant du vin blanc et des champignons sautés.



SAUCE POLYVALENTE AUX CHAMPIGNONS

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : 10 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe - 30 g) de corps gras (beurre, margarine, gras de canard...)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- 180 ml (3/4 tasse) de lait ou boisson végétale au choix ou potage, au choix
- 250 ml (1 tasse) de champignons cuits, ou plus, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches (thym, romarin, persil...) (facultatif)
- Sel et poivre, au goût

Note : pour une version sans alcool, substituer le vin par une autre liquide.



Préparation

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le corps gras. Ajouter l'ail haché et remuer. Cuire environ 2 minutes.
2. Saupoudrer la farine et mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe. Attention de ne pas attendre que le mélange roussisse.
3. Ajouter le vin et fouetter pour obtenir une préparation crémeuse et onctueuse, sans grumeau.
4. Ajouter le lait en fouettant constamment et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Aussitôt que la béchamel commence à épaissir, retirer du feu.
5. Ajouter les champignons et les herbes et assaisonner de sel et poivre, au goût.
6. Servir chaud en guise de sauce pour les pâtes, sur des pommes de terre, sur du riz ou encore utiliser comme base de sauce pour les vol-aux-vents en y ajoutant d'autres légumes cuits (carottes, céleris, pommes de terre) et une protéine cuite au choix (poisson, poulet, crevettes...).



PÂTÉ AUX CHAMPIGNONS

Sur la photo, nous avons ajouté un surplus de saumon cuit à la sauce de base, et nous avons recouvert de scones aux fanes de carottes en guise de pâte. Délicieux !



RESTANT DE GRUAU ?

Avez-vous pensé transformer les restants de gruau en porridge salé ?

Pour un repas réussi, composez le bol ainsi :

- 250 ml (1 tasse) de gruau cuit, non sucré
- 60 ml (1/4 tasse) de protéine au choix
- 60 ml (1/4 tasse) de verdure cuite, au choix
- 60 ml (1/4 tasse) de champignons sautés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement au choix (condiments, sauce, salsa...)
- 125 ml (1/2 tasse) de lait ou boisson végétale (facultatif)



PORRIDGE SALÉ

Sur la photo, nous avons vidé le frigo de nos bons restants, résultant en un porridge salé aux champignons, poulet, bette à carte et chou-fleur épicé.



SAUCE D'INSPIRATION ASIATIQUE

Cette sauce est parfaite pour mariner toutes les protéines, mais est encore meilleure pour les champignons tranchés !

- 15 ml (1 c. soupe) de sauce poisson
- 15 ml (1 c. soupe) de tamari ou sauce soya
- 15 ml (1 c. soupe) de vinaigre de riz ou jus de lime
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile au choix
- 5 ml (1 c. thé) de sauce piquante (facultatif)





SANDWICH VIETAMIEN AUX CHAMPIGNONS

Connaissez-vous les sandwichs vietnamiens, aussi appelés “bánh mì” ? Délicieux, ils sont garnis de carottes et daïkons marinés, de concombres, d'oignons verts et de feuilles de coriandre. Ajoutez des champignons sautés dans la sauce d'inspiration asiatique pour un sandwich tout simplement parfait !

Assaisonnez de mayonnaise et de sauce hoisin. C'est la recette idéale pour redonner vie à une baguette un peu sèche et des légumes en fin de vie.

Crédits

Le projet est rendu possible grâce à la collaboration du Mouvement J'aime les fruits et légumes, soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Alison Caron
Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 

