



JAMAIS TROP

PARISIEN

LE CHAMPIGNON DE PARIS

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Appelé champignon de Paris en raison de ses origines, il est aujourd'hui principalement cultivé en Pays de Loire.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos champignons de Paris :

- Leur couleur, blanche ou dorée, doit être parfaitement uniforme.
- Le chapeau doit être bien fermé autour du pied. S'ils sont vendus sans leur pied, la coupe doit être récente et fraîche. Elle ne doit donc pas avoir brunî.
- Choisissez leur taille en fonction de leur destination. Les plus gros sont délicieux farcis, les moyens en salades ou poêlés, et les plus petits seront fondants dans les plats mijotés.

CONSERVATION

Pour qu'ils conservent saveur et fraîcheur, il est recommandé de consommer les champignons de Paris rapidement après achat. Vous pouvez néanmoins les garder 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

BIEN CUISINER LE CHAMPIGNON DE PARIS

Tout est bon dans le champignon ! Il se décline et se marie à merveille avec toutes sortes de saveurs. Recette d'exception ou plat de tous les jours, il est délicieux cru, mais aussi poêlé, farci, mijoté.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

CHAMPIGNONS FARCIS MOUSSELINE DE POTIMARRON



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

20 min. Cocotte

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 gros champignons de Paris (à farcir)
- 15 g de beurre
- sel fin
- poivre du moulin
- 300 g de potimarrons
- 15 cl de crème
- 1 trait d'huile d'olive
- 25 g de noisettes
- ½ citrons

ÉTAPES

- Laver les Champignons, retirer les pieds puis déposer les chapeaux dans une sauteuse profonde.
- Verser de l'eau à mi-hauteur des champignons, le beurre et le jus du demi-citron. Cuire à couvert 8 à 10 minutes.
- Laver le potimarron. Inutile de l'éplucher mais le couper en deux pour retirer les graines puis le tailler grossièrement en morceaux. Le cuire à la vapeur (environ 15 min). Ecraser ensuite le potimarron à la fourchette. Ajouter l'huile d'olive, la crème et les noisettes concassées. Saler, poivrer.
- Farcir les champignons de cette préparation. Déguster chaud ou froid.

CHAMPIGNONS FARCIS, MOUSSELINE DE POTIMARRON

