Comment bien choisir les champignons ?



Frais, secs, surgelés ou en conserve, comment bien choisir les champignons.

L'automne est là et les champignons aussi ! De quoi préparer de bonnes recettes d'automne pour le bonheur de nos papilles. Mais avant ça, il faut savoir lesquels choisir.

Les différentes variétés de champignons

Il existe plusieurs milliers d'espèces de champignons, quelques centaines sont Comestibles mais seulement quelques dizaines sont commercialisées. Un vrai atout santé, **c'est le seul végétal à fabriquer de la vitamine D**. Le champignon le plus consommé en France est le célèbre **champignon de Paris**. Tendre et goûteux il se cuisine très facilement et il fait partie de la catégorie des champignons cultivés, comme **le shii-také et le pleurote** qui sont aussi **très appréciés**. Faibles en calories, ils apportent saveur et douceur dans la cuisine de tous les jours. Ensuite, viennent les champignons sauvages, accessibles qu'à certaines périodes de l'année, ils sont riches en fibres et idéals pour des recettes d'automne. **Les girolles, chanterelles et trompette-de-la-mort** en font partie, mais le cèpe reste le champignon sauvage le plus prisé.

À quelle saison consommer les champignons ?

L'avantage des champignons cultivés est qu'ils n'ont pas d'impératifs climatiques pour pousser, ils sont alors disponibles toute l'année sur les étalages, en conserve ou encore surgelés. Mais la meilleure période pour manger les champignons de Paris est de septembre à juin. Pour les champignons sauvages, c'est différent, ils aiment l'humidité et les pluies favorisent leur pousse dans les bois frais qui les font apparaître en abondance. La pleine saison des cèpes est l'automne. Ils se cueillent entre mai et novembre, mais c'est surtout de septembre à octobre qu'on les retrouve sur les étalages..

Comment les choisir ?

Les champignons sont des produits fragiles et ont une durée de vie très courte. Au moment de l'achat, il faut les choisir entiers et propres. Le champignon de Paris est un allié de la cuisine quotidienne, parfait pour un bon risotto. Il se mange sous tous les aspects et toutes les formes, à condition de bien le choisir. Facilement reconnaissable à sa peau lisse et de couleur uniforme blanche ou brune, le champignon de Paris doit être choisi en fonction de l'utilisation que vous allez en faire. Pour des champignons farcis, choisissez-en des gros. Les moyens sont idéals en accompagnement ou en salade, et les petits sont parfaits pour des plats mijotés. Son chapeau doit être souple et soyeux sans traces de coupures, et ses lamelles, invisibles ou de couleurs claires. Favorisez l'achat du champignon avec son pied pour mieux connaître sa fraîcheur. Il doit être blanc et sans traces de coupures. S'il est vendu sans son pied, la coupe doit être récente et fraîche.

Le cèpe est un champignon très délicat qui s'abîme facilement, il doit donc être choisi avec munition. Choisissez le propre et sans tâche. Il doit être bien frais, c'est-à-dire que le chapeau doit bien être soudé à son pied et que la mousse présente sous le chapeau est de couleur jaune ou verte. Cela veut dire que le champignon est jeune. Plus la mousse est foncée, moins le goût sera bon, car il sera trop vieux et donc plus assez frais pour être consommé. Favorisez les cèpes de moyennes et de petites tailles, ils sont bien plus tendres, parfumés et goûteux. De quoi faire une excellente **omelette aux cèpes !**

Les champignons en boîte, surgelés et déshydratés

Bien pratiques et faciles d'utilisation, les champignons en boîte de conserve et surgelés ont l'avantage d'être accessibles partout et toute l'année et surtout moins chers que les champignons frais. Mais d'un point de vu nutritif, ce n'est pas le meilleur choix à faire. En effet, la boîte de conserve dégrade les aliments qui perdent entre 30 % et 60 % de leurs vitamines. Et en plus, les champignons perdent de leur goût pendant le processus et deviennent plus salés.. Et c'est dommage ! Les champignons surgelés, quant à eux, sont congelés peu de temps après avoir été cueillies, ce qui limite la perte de leurs qualités nutritives.. Mais les champignons sont naturellement très riches en eau, ainsi, leur congélation altère leur qualités organoleptiques et nutritionnelles. Et une fois décongelés, ils perdent leur texture et leur couleur. L'alternative de conservation la plus intéressante reste la déshydratation. Les champignons sont séchés très rapidement après leur cueillette et ils gardent toutes leurs qualités nutritives et leur saveur. C'est un moyen de conservation de plus en plus plébiscité chez les ménages français.

En conclusion, pour bien choisir vos champignons, choisissez les frais, ce sont les meilleurs. S'il vous faut toutefois les conserver, privilégiez les champignons déshydratés.



Bonne cuisine

Fiche : 2020 JDN jardins du nord 

Source : Un magazine féminin