



QUELQUES PRECISIONS SUR LE SHIITAKE

Le shiitake, appelé également lentin du chêne (*Lentinula edodes*) ou champignon parfumé est un champignon asiatique très populaire dans le monde entier car il constitue un véritable champignon médicamenteux utilisé en médecine chinoise depuis la nuit des temps.

Le champignon peut se cuisiner de toute la manière. Bien qu'il possède un goût caractéristique, celui-ci peut être accompagné de plat aussi bien français qu'asiatique. Il pourra s'accommoder à merveille pour vos blanquettes, nouille, wok, risotto et vos pâtes...

Vous pouvez me
retrouver à

l'AMAP des Colibris
au Thoronet

(Sur la place du
village à côté de la
poste)

le lundi à partir de
17H30 lorsque la
marchandise est
disponible

FABIEN ROBERT

07 81 73 26 41
berry.martine@neuf.fr

Retrouvez-moi sur
Facebook !



Fabien Champignonniste

*Je vous propose quatre
recettes...*



Risotto de Shiitake
Recette végétarienne



**Pates crémeuses aux
Shiitake**
Recette végétarienne



Shiitake Persillés
Recette végétarienne



**Bœuf sauté poivrons,
Shiitake et sauce soja**



Risotto de Shiitake

Recette végétarienne

Personnes: 4 Temps: 30 m Difficulté: Facile

Ingrédients

- 400 g de riz à risotto (arborio ou carnaloni)
- 250 g de shiitake
- 1 l de bouillon légumes
- 100 ml de vin blanc (facultatif)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- 50 g de Parmesan râpé
- Quelques brins de persil frais (facultatif)
- Sel

Elaboration

- Nettoyer soigneusement les champignons shiitakes avec un linge humide ou une brosse pour enlever les restes de terre.
- Couper les champignons shiitakes en morceaux. En réserver un pour la décoration que l'on taillera en lamelles.
- Laver le persil et bien le sécher. Hacher très finement les feuilles.
- Éplucher l'oignon et le ciseler finement.
- Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer 1 cuillerée d'huile.
- Lorsque l'huile est chaude, faire sauter les morceaux de champignons quelques minutes. Réserver avec tout leur jus.



- Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon à feu moyen doux, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement translucide. Remuer fréquemment pour éviter qu'il brûle.
- Pendant que l'oignon cuit, dans une casserole, faire chauffer le bouillon de légumes préalablement assaisonné de sel selon votre goût. Il ne faut pas trop saler, car à la fin on y ajoute du Parmesan qui est déjà un peu salé. Dès que le bouillon bout, réduire le feu pour le garder chaud.
- Une fois l'oignon tendre, incorporer le riz à la poêle et bien mélanger avec l'oignon. Laisser cuire de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
- Mouiller avec le vin blanc et laisser l'alcool s'évaporer.
- Ajouter les morceaux de shiitake ainsi que le jus. Mélanger.
- Ensuite, ajouter 1 louche de bouillon de légumes bien chaud. Remuer soigneusement pour que le riz absorbe le bouillon et libère l'amidon qui le rend crémeux.
- Quand le bouillon est absorbé presque complètement, rajouter encore une louche de bouillon et remuer jusqu'à absorption.
- Répéter l'étape précédente plusieurs fois, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et cuit à point.
- Goûtez le riz pour vérifier sa cuisson.
- Hors du feu, ajouter le beurre froid coupé en dés. Remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
- Enfin, saupoudrer le Parmesan râpé et bien mélanger pour l'intégrer.



- Goûter l'assaisonnement et rectifier du sel si nécessaire.

Et voilà, c'est prêt ! Pour servir, saupoudrer de persil frais shiitake. Bonne dégustation !

Pâtes crémeuses aux Shiitake

Recette végétarienne

Personnes: 4 Temps: 15 m Difficulté: Facile

Ingrédients

Les pâtes :

- 250 g à 300 g de pâtes fraîches ou sèches
- Sel

La sauce crémeuse aux champignons :

- 400g de shiitake frais
- 2 cuillerées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml | 250 g de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé
- 1 cuillerée à soupe de mélange d'herbes italiennes, ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, ...
- ½ cuillerée à café de paprika (facultatif)
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

Pour servir :

- Du parmesan en poudre (facultatif)
- Du persil frais haché (facultatif)



Préparation

Préparez vos ingrédients

- Rincez rapidement ou essuyez vos shiitakes. Coupez-les en tranches.
- Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail.
- Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
- Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.

Préparez votre sauce crémeuse aux champignons :

- Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive.
- Faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
- Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire.
- Saupoudrez avec les épices et les herbes. Mélangez.
- Versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le parmesan sont salés).
- Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.

Faites cuire vos pâtes :

- Pendant que votre sauce cuit, versez de l'eau dans une grande cocotte et portez à ébullition.
- Une fois que ça bout, salez et ajoutez vos pâtes. Laissez-les cuire pendant environ 8 à 12 minutes (ou selon les indications sur l'emballage).



Assemblez le plat :

- Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et ajoutez-les dans la sauce.
- Mélangez et laissez cuire 1 à 2 minutes à feu doux, le temps que les pâtes soient bien imprégnées de la sauce.

Pour servir :

- Servez immédiatement dans des assiettes.
- Eventuellement, saupoudrez encore avec du parmesan râpé et parsemez avec du persil frais haché. Bon appétit !

Persillade de Shiitake

Recette végétarienne

Personnes: 4 Temps: 10 m Difficulté: Facile

Ingrédients :

- 400g de shiitake
- 4 gousses d'ails
- 35g d'échalotes
- 2 bottes de persils
- 15g de beurre

Préparation :

- Faire fondre le beurre
- Faire revenir l'échalote
- Ajouter l'ail pressé
- Ajouter les shiitakes
- Une fois les champignons cuit, ajoutez le persil frais



Bœuf sauté poivrons, Shiitake et sauce soja

Personnes: 4 Temps: 1h Difficulté: Facile

Ingrédients :

- 500g de bœuf (steak / viande à fondue)
- 400g de shiitake
- 400g de poivrons
- 3 belles gousses d'ail
- Un bout de gingembre
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de coriandre
- Sel / poivre

Préparation :

- ⇒ Mélangez dans un bol la sauce soja, l'eau, l'ail écrasé, le gingembre râpé et la coriandre. Saler et poivrer. Mettre de côté
- ⇒ Couper le bœuf en fine lamelles et le saisir dans 2 cuillères à soupe d'huile. Le bœuf doit rester tendre. Une fois cuit le mettre de côté.
- ⇒ Faire cuire les champignons jusqu'à qu'ils soient bien doré. Ajouter les poivrons en lamelles.
- ⇒ Une fois les légumes bien cuits ajouter la viande. Bien mélanger
- ⇒ Ajouter ensuite le mélange sauce soja / ail / gingembre / coriandre...
- ⇒ Bien mélanger
- ⇒ C'est prêt ! vous pouvez accompagner le plat d'un bon riz thaï ou basmati.

NB : Vous pouvez réaliser le plat avec des carottes (coupé en bâtonnet) et des brocolis à condition de les faire préalablement cuire dans l'eau bouillante.

