

## ☺ UTILISATION

Les champignons s'utilisent agréablement dans plusieurs mets : entrées, salades, trempettes, soupes, sauces, omelettes, ragoûts et pizzas. Ils accompagnent facilement viande, volaille, poisson et fruits de mer.

S'assurer que les champignons sont comestibles avant de les manger crus. Plusieurs champignons ne sont comestibles qu'après leur cuisson.

## ☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

À l'année

## Saviez-vous que ?

☀ Très peu d'espèces de champignons sont réellement vénéneuses. Plusieurs variétés occasionnent des malaises comme la diarrhée, des maux de ventre et des vomissements. Il est donc important de consommer seulement les espèces dont on connaît l'identité et la comestibilité.

☀ On dit des champignons qu'ils sont laxatifs, antibiotiques, hypocholestérolémiants et aphrodisiaques.

☀ Un emballage hermétique de champignons favorise le pourrissement et l'apparition d'une bactérie naturellement présente dans le sol (*C botulinum*). Cette dernière se développe en milieu humide pauvre en oxygène et peut causer une intoxication grave (le botulisme).

Réalisé par la DSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Sources : L'encyclopédie visuelle des aliments  
DRSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



**L**e champignon est connu depuis la nuit des temps. Il en existe plus de 50 000 espèces. Même si la plupart sont comestibles, une vingtaine seulement sont réellement savoureux.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

Riche en potassium et en riboflavine.

### ☺ PRÉPARATION

Laver rapidement les champignons frais à l'eau courante ou dans une eau légèrement vinaigrée pour retarder le brunissement. On peut se servir d'une brosse soyeuse ou les essuyer avec un linge ou un papier absorbant humide.

Avant d'utiliser les champignons séchés, les faire tremper 10 minutes dans l'eau tiède, les égoutter puis changer l'eau et les faire tremper à nouveau de 10 à 15 minutes.

### ☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, se conservent environ une semaine. De préférence, les placer dans un sac de papier, sinon percer l'emballage de plastique qui les recouvre pour assurer une bonne circulation de l'air.

Au congélateur, se conservent moins de 3 mois. Les trancher et les envelopper avec soin dans des sacs à congélation.

Si vous devez les conserver plus longtemps, les arroser avec du jus de citron dilué dans de l'eau, puis les blanchir 1 1/2 minute.

# Recette

## LUNES DORÉES (8 chaussons)

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon finement coupé
- 200 g (7 oz) de bœuf haché maigre
- 1 grosse gousse d'ail finement hachée
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 grosse carotte râpée
- 100 g (3 1/2 oz) de champignons bruns très finement coupés
- 55 g (2 oz) de chou blanc râpé
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 250 ml (9 oz) liquide de tomates en dés en conserve
- Sel et poivre
- 500 g (1 lb 2 oz) de pâte feuilletée décongelée
- Farine, pour enfariner
- 1 œuf battu pour dorer

- 
- Faites chauffer l'huile dans un poêlon à fond épais et faites revenir l'oignon pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajoutez la viande, en mélangeant pour la briser en morceaux, pour la faire brunir. Ajoutez l'ail, le thym, les carottes, les champignons et le chou, puis cuisez en mélangeant pendant 5 minutes.
  - Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Ajoutez la sauce Worcestershire, la moutarde, la pâte de tomates et les tomates, assaisonnez et amenez à ébullition. Réduisez l'intensité du feu et cuisez à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise et épaississe.

- Roulez la pâte sur une surface enfarinée et coupez en 8 carrés de 13 cm (5 po). Badigeonnez les extrémités d'œuf battu, puis déposez une cuillère de garniture sur une moitié du carré en laissant de l'espace tout autour. Repliez la pâte pour enfermer la garniture et ainsi former un triangle. Écrasez le contour à la fourchette pour bien sceller et repliez les coins pour former un croissant. Piquez le dessus à la fourchette et badigeonnez avec l'œuf.
- Placez les chaussons sur une plaque de cuisson légèrement graissée et faites cuire pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tiré de : *5 portions de fruits et légumes essentielles pour votre enfant*. Nicola Graimes. Éditions Broquet. 2006.

