

## Conseils de cuisson des champignons frais

### Champignons de paris

*Pour info : contiennent 70% d'eau*

Laver rapidement pour enlever la tourbe collée par l'humidité

Passer à la poêle à température élevée 7 à 8 mn, pour faire rendre son eau

Baisser la chauffe,

Ajouter ail, persil, sel, poivre au dernier instant

Sans persillade, rajouter un jus de citron, et 2 cuillères à soupe de crème fraîche sans la faire bouillir.

### Pleurotes

*Pour info : contiennent 40% d'eau*

Il n'est pas nécessaire de les laver

Passer à la poêle pour les faire dorer, à température plus faible, entre 8 et 15 mn

Elles doivent rester craquantes, et elles rendent moins d'eau

Idem pour l'assaisonnement

### Shii-take

*Pour info : contiennent 15% d'eau*

Émincer (dans le cadre des paniers Motterains ils sont vendus émincés)

Ne jamais laver

Saisir 5 à 6 mn dans une poêle de grande dimension, très chaude, avec une noix de beurre ou une cuillère d'huile de tournesol

Préparer au dernier moment, par exemple avec une viande ou un risotto ou en toast à l'apéritif.