



LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES

ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU

LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU

 [Télécharger LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES ...pdf](#)

 [Lire en ligne LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU

72 pages

Extrait

Introduction

L'emploi des champignons dans l'alimentation humaine est une pratique répandue et cela depuis les temps anciens.

Pour les amateurs, les champignons sauvages sont irremplaçables de par leur saveur forte et parce que le plaisir commence avec la cueillette. Mais il subsiste un problème d'identification, tant il est difficile parfois de distinguer un champignon comestible d'un vénéneux.

Par ailleurs, il existe maintenant un grand nombre de variétés de champignons cultivés qui offrent, entre autres avantages, celui d'être proposés toute l'année.

LES ATOUTS SANTÉ

Les champignons sont très protéiques et ils peuvent remplacer la viande.

Ils contiennent également des vitamines B, C et D.

Pour digérer facilement les champignons, il faut toujours les cuire suffisamment, la plupart d'entre eux étant indigestes consommés crus.

LES VARIÉTÉS

Les champignons à tubes constituent la grande famille des bolets.

Les champignons à lamelles comprennent notamment les coulemelles, les rosés des prés ou les pieds bleus; les champignons à plis les girolles, les chanterelles et les trompettes de la mort; les champignons à aiguillons le pied-de-mouton; les ascomycètes la morille et la truffe.

TRUCS ET ASTUCES

Mélanger des champignons secs aux champignons frais permet de rehausser le goût de ces derniers.

Les champignons ne doivent pas être lavés : il faut les brosser, les gratter, puis les couper dans le sens de la longueur pour mieux repérer les hôtes indésirables.

Les champignons se décomposent très rapidement, mais en les nettoyant dès le retour de la cueillette, il est possible de les conserver deux à trois jours au réfrigérateur.

La mousse des vieux bolets ainsi que les pieds trop coriaces doivent être jetés.

Plus les champignons seront coupés fins pour la cuisson, plus ils seront digestes. Présentation de l'éditeur
Avant même de connaître le plaisir de les déguster, les champignons sont l'occasion de formidables promenades qui peuvent se transformer en chasse au trésor.

Au détour d'un sentier, au pied d'un arbre ou sous un tapis de feuilles dorées, la magie de la découverte, sans cesse renouvelée, procure de merveilleux moments dans les bois aux couleurs de l'automne.

Le parfum de chacun des champignons permet alors d'anticiper le plaisir de la dégustation qui prolongera celui de la cueillette.

Vient alors le moment de les accommoder : sautés, frits, gratinés, grillés... Il existe de nombreuses façons de les savourer. En voici quelques-unes, avec des illustrations : il ne manque que l'arôme dont vous profiterez en réalisant ces recettes...

Download and Read Online LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU #QELY35SBPIU

Lire LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU pour ebook en ligne LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU à lire en ligne. Online LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU ebook Téléchargement PDF LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU Doc LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU Mobipocket LA CUISINE DES CHAMPIGNONS, 50 RECETTES SIMPLES par ANNE-MARIE LABBE-PINSSEAU EPub

QELY35SBPIUQELY35SBPIUQELY35SBPIU