

## Testé pour vous : UN champignon, 3 recettes d'hiver

### LE SHIITAKE



#### En potage :

#### Bouillon de chou aux champignons

**Ingrédients :** 800 g de champignons : 200 g de shiitakes, 300 g de pleurotes et 300 g de champignons de Paris, ¼ de chou vert frisé, 3 échalotes, 2 gousses d'ail, 6 brins de cerfeuil (facultatif), 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes bio, 1,5 L d'eau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

**Recette :** Emincez les champignons et le chou vert. Dans une casserole, portez à ébullition un litre d'eau avec le cube de bouillon de volaille. Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Dans une poêle, faites suer l'échalote dans l'huile d'olive avec une pincée de sel pendant 3 min. Ajoutez le mélange de champignons et faites-le revenir à feu vif pendant 5 min. Ajoutez l'ail haché et poursuivez la cuisson 1 à 2 min, le temps que toute l'eau des champignons soit évaporée. Salez et poivrez. Versez les champignons dans le bouillon pendant 15 min. Ajoutez le chou vert 5 minutes avant la fin de cuisson. Versez le bouillon dans des bols et parsemez de feuilles de cerfeuil.

#### En entrée :

#### Dhal de lentilles corail aux shiitakes

#### Ingrédients :

1 oignon, 2 carottes, 1 chou-rave, 1 panais, 1 courgette, 300g de shiitake Fungi Up, 150g de lentilles corail, +/- 300 ml d'eau, 1 bouquet de coriandre, cumin, curcuma, huile d'olive, sel marin et poivre noir

#### Recette :

Faites tremper les lentilles 1h. Eplucher l'oignon et le chou-rave. Couper tous les légumes en julienne. Faites chauffer 1cà s d'huile d'olive avec le cumin et le curcuma et ajoutez l'oignon. Une fois qu'il est cuit, ajoutez les lentilles, 1 fois et demi leur volume en eau et la julienne de légumes. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes (selon le croquant des légumes désiré). Emincez les shiitakes et faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ciselez finement la coriandre et ajoutez la aux lentilles. Servez sans attendre en dressant les shiitake par-dessus



#### En plat :

#### Risotto aux shiitakes :

**Ingrédients :** 350 g de riz à risotto, 300 g de shiitakes, 1 oignon, 1 L de bouillon de légumes, 100 ml de vin blanc (facultatif), 50 g de parmesan râpé, Huile d'olive, sel, quelques brins de persil frais

**Recette :** Coupez les shiitakes en morceaux. Réservez en deux taillés en lamelles pour la décoration. Lavez le persil et séchez le bien. Hachez très finement les feuilles. Épluchez l'oignon et ciselez le finement. Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer 1 à 2 cuillères d'huile. Lorsque l'huile est chaude, faites sauter les shiitakes quelques minutes. Réservez les avec tout leur jus. Ensuite, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans cette poêle pour faire dorer de deux côtés les shiitakes pour la décoration. Réservez les au chaud. Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de légumes. Dès qu'il est à ébullition, réduisez le feu pour le garder chaud. Dans une grande poêle, faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites y revenir l'oignon à feu moyen en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement translucide. Incorporez le riz à la poêle et mélangez bien avec l'oignon. Laissez cuire en continuant de mélanger jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Mouillez avec le vin blanc et laissez l'alcool s'évaporer. Ajoutez les shiitaké et leur jus. Mélangez. Ensuite, ajoutez 1 louche de bouillon de légumes bien chaud. Remuez soigneusement pour que le riz absorbe le bouillon et libère l'amidon qui le rend crémeux. Quand le bouillon est absorbé presque complètement, rajoutez encore une louche de bouillon et remuez jusqu'à absorption. Répétez l'étape précédente plusieurs fois, louche par louche, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et cuit à point. Goûtez le riz pour vérifier sa cuisson. (Selon les cas, il sera nécessaire ou non d'utiliser tout le bouillon. Le processus prend environ 20 minutes). Enfin, saupoudrez de parmesan râpé et mélangez bien pour l'intégrer. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Disposez du persil frais haché et garnissez avec une ou deux lamelles de shiitakes et des copeaux de parmesan.