

L'Arbre à Champignons propose quelques recettes à réaliser avec ses Lentins du Chêne (shiitakés)

Nos shiitakés (Lentinula Edodes) sont cultivés sur billots de bois, en extérieur, ce qui leur confère un aspect, un goût et une texture incomparables. La culture est conduite en Agriculture Biologique avec pour seul ingrédient le bois. C'est la méthode de culture originellement développée au Japon mais très rarement pratiquée en France. Considéré par beaucoup comme un super-aliment, ce champignon possède à la fois des propriétés gastronomiques tout en étant utilisé depuis plus de 1000 ans dans la pharmacopée asiatique pour ses bienfaits sur la santé.

Ce champignon se mange cuit. On compte 125g de champignons par personne. Quantité à ajuster vers le bas si l'on souhaite un « petit » accompagnement. Le pied étant plus filandreux mais néanmoins goûteux, on le réserve souvent pour des préparations où il est mixé (voir par exemple la recette de la Tartinade aux pieds et chapeaux de shiitakés, fiche 3).

Les champignons sont cultivés sur du bois, ils ne sont pas « sales ». il n'est pas nécessaire de les laver mais on peut gratter un peu la peau si il y a de la mousse dessus et tapoter sur le chapeau pour enlever d'éventuelles poussières prises dans les lamelles.

Fiche n°1 : recette simple pour faire la connaissance de ce champignon

Durée : 20 min

Difficulté : Très facile

Ingrédients :

- un oignon vert ou échalote,
- 250g ou plus de champignons frais,
- un peu d'huile d'olive, sel, poivre.

Couper les chapeaux en dés de 0,5 cm de côté. Faire revenir un oignon vert frais dans un peu d'huile d'olive ou des échalotes en fonction de la saison.

Mettre à feu doux. Ajouter les champignons avec un peu d'eau (environ 100 ml)

Couvrez et laisser cuire 15min. Si nécessaire, retirer le couvercle pour laisser évaporer l'eau restante environ 5 min. Saler, poivrer

Variantes : le shiitaké s'associe aussi très bien avec un peu de thym à ajouter en milieu de cuisson et/ou une cuillerée de sauce soja à ajouter en fin de cuisson (laisser cuire encore quelques minutes).

Fiche n°2 – Duxelles de shiitaké (Lentins du Chêne)

Voilà une recette qui permet d'aborder ce champignon dans toute sa grandeur. C'est étonnant de voir qu'avec des ingrédients et une recette aussi simples, on arrive à une telle complexité de saveurs qui préserve le goût du champignon sans l'imposer.

Durée : 20 min

Difficulté : facile

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (10 g)
et une noix de beurre (10 g)
- 300 g de chapeaux de shiitakés frais coupés en carré de 0,5cm de côté
- 1/2 oignon moyen coupé fin (ou un petit entier)
- 2 petites gousses d'ail pressé (ou 1 grosse)
- 3 branches fraîches de thym (ou l'équivalent sec)
- 1 cuillères à soupe de sauce soja (par exemple Tamari)
- 1 cuillère à café rase de sel
- poivre

Commencer par couper les shiitakés. Faire revenir l'oignon dans une grande poêle à feu doux avec l'huile d'olive et le beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter les champignons, l'ail et le thym avec un peu d'eau (50 ml) et couvrir. Laisser cuire 20 min environ en remuant de temps en temps, en ajoutant si nécessaire de l'eau pour éviter que ça n'accroche. Retirer le couvercle. Ajouter la sauce soja, le sel et le poivre et laisser évaporer ce qu'il reste d'eau en quelques minutes de cuisson. Si on le souhaite, on peut déglacer avec un peu de vin blanc sec. C'est prêt.

Cette duxelles peut se préparer à l'avance et se garder plusieurs jours au frigo. Elle peut servir d'accompagnement, être utilisée dans une sauce ou comme garniture d'un plat principal, sur des crêpes, ou être la base de délicieux feuilletés. Voir fiche n°3 .

Fiche n°3 – Feuilleté aux shiitakés (Lentins du Chêne)

Basé sur la duxelles de la fiche n°2, le feuilleté aux shiitakés ne vous décevra pas. La recette est indiquée pour un feuilleté d'une dizaine de personnes . En fonction du nombre de vos convives, vous pouvez choisir de faire un grand feuilleté qui est bien adapté pour les repas de fête, les grandes tablées et les gourmands mais aussi un feuilleté sous forme de chausson pour 4 ou 5 personnes (en repliant une pâte feuilletée) ou des mini-feuilletés en adaptant la quantité de duxelles !

Feuilleté au shiitaké

Durée : 20 min pour la duxelles + 10 min pour la béchamel + 50 min de cuisson au four. Le temps de cuisson peut varier, il sera plus long si vous faites la duxelles à l'avance et qu'elle est froide quand vous la mettez dans la pâte feuilletée . Il sera plus court si vous la mettez encore tiède entre les 2 pâtes.

Difficulté : assez facile

Ingrédients :

- 1,5 dose de duxelles
- 70g de farine
- 70g de beurre
- 500 ml de lait
- 2 rouleaux de pâtes feuilletées (au beurre) ou pâte feuilletée maison

Réaliser 1,5 dose de duxelles.

Faire une béchamel épaisse avec une base de 70g de farine, 70g de beurre et 500 ml de lait.

Mélanger la béchamel et la duxelles.

Étaler une couche de pâte feuilletée sur une plaque de four, la piquer à la fourchette.

Recouvrir la pâte feuilletée de la garniture en laissant 3 cm libre sur tout le pourtour.

Avec un pinceau, badigeonner de lait la zone libre sur le pourtour.

Recouvrir l'ensemble d'une deuxième couche de pâte feuilletée, souder le pourtour en pressant avec les doigts les deux couches de pâte.

Réaliser deux cheminées : inciser en 2 points la pâte du dessus sur 1cm et y insérer un petit tube de 4 cm de long réalisé en enroulant sur lui-même un morceau de papier cuisson de 4x4 cm

Pour obtenir un feuilleté brillant en sortie de four : battre un jaune d'œuf et 10 cl de lait. Badigeonner l'ensemble au pinceau avant cuisson.

Cuire entre 45 mn et 1h à 180°-200°C.

Fiche n°4 – Tartinade de pieds et chapeaux

Cette tartinade se sert en apéro sur le pain de votre choix. Une belle saveur, une texture quasi mousseuse, légère. Le champignon y apporte le fameux « umami » qui fait qu'on en redemande !

Si on le souhaite, lorsque l'on cuisine le chapeau sans utiliser le pied dans les fiches 1 à 3, on peut couper les pieds en rondelles et remplir au fur et à mesure une boîte au congélateur qu'on utilise alors dans cette recette. Je conseille d'y ajouter quelques chapeaux.

Durée : 20 min + 2h de repos au frais

Difficulté : très facile

Ingrédients :

- 200 g de champignons (pieds et chapeaux)
- 1 oignon vert frais. À remplacer par des échalotes en fonction de la saison
- env. 150g de fromage frais (St Môret, Philadelphia, chèvre frais fermier)
- 1 petite cuillère à café de sauce soja (ex : Tamari)

Couper l'oignon en anneaux et le faire revenir dans un peu d'huile. Auparavant, réserver quelques morceaux de la tige verte pour la décoration.

Mettre à feu doux

Ajouter les pieds coupés en rondelles et les champignons en lamelle de 0,5cm avec un peu d'eau (environ 100mL)

Couvrir et laisser cuire 10min

Ajouter la sauce soja. Poursuivre la cuisson 5min.

Si nécessaire, retirer le couvercle pour laisser évaporer l'eau restante environ 5min

Laisser refroidir au frigo

Ajouter le fromage frais. Passer au mixer jusqu'à obtenir la texture désirée

Saler, poivrer

On peut ajouter sans mixer quelques morceaux de baies roses concassées pour apporter un peu de couleur et disposer les morceaux d'oignon vert sur le dessus des tartines.

Je serais heureux de recevoir vos remarques et idées de recettes via l'onglet « contactez-nous » sur www.larbreachampignons.fr ou lors de notre rencontre sur un marché.