

Le Champignon: Un incontournable dans la cuisine!

CRÈME DE CHAMPIGNONS AU LAIT DE COCO

Temps de préparation: 20 min

Cuisson: 40 min

Portions: 6

Ingédients :

675 g ou 1 ½ lb de champignons blancs, tranchés finement

1 oignon haché finement

1 branche de céleri hachée

3 c. à s. de beurre

5 t. de bouillon de champignons 'lobster' (Dermatose des Russules)

¼ t. de riz blanc

¼ de c. à thé de muscade moulue

2 c. à s. d'huile d'olive

½ t. de lait de coco

Sel et poivre

Préparation :

Réserver 125 ml (1/2 tasse) de champignons pour la garniture.

Dans une grande casserole, dorer le reste des champignons, l'oignon et le céleri dans le beurre à feu élevé. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, le riz et la muscade. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement.

Dans une poêle à feu vif, frire les champignons réservés dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Saler et poivrer de nouveau, au goût. Égoutter sur un papier absorbant.

Servir la soupe et garnir de tranches de champignons frits.

HISTORIQUE

Dès les civilisations primitives, les champignons étaient cueillis et consommés, surtout comme remèdes et lors de rites religieux. Nous savons que les Grecs possédaient de bonnes connaissances sur les champignons grâce à de célèbres médecins qui en font mention dans leurs écrits. Les Romains de l'Antiquité quant à eux considéraient les bolets, nom désignant les champignons à cette époque, comme des légumes de luxe. On croyait qu'ils étaient un don miraculeux des dieux puisqu'ils poussaient spontanément après la pluie. On plaçait donc du compost au pied des arbres, là où on les trouvait naturellement.

Il est vrai que les racines de certains arbres et les champignons vivent en parfaite symbiose. Ces derniers apportent de l'eau, des sels minéraux, de l'azote et du phosphore à l'arbre et en échange, l'arbre leur fournit des sucres dont ils ont besoin et ne peuvent produire eux-mêmes.

À partir du XVIIe siècle, l'intérêt pour les champignons va en grandissant et font de plus en plus partie de l'alimentation.



PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

On attribue aux champignons plusieurs vertus médicinales. Dans les siècles passés en Europe, les champignons étaient employés pour combattre les maladies rénales, comme cicatrisant et comme vomitif. Selon les études japonaises, certains champignons auraient même un effet contre le cancer.

Les champignons ont une bonne valeur nutritive et peuvent servir d'appoint à notre alimentation quotidienne. La valeur énergétique est très variable selon les espèces. En général, elle va de 10 à 85 calories/100g. Les champignons sont assez difficiles à digérer. On dit que les personnes ayant des problèmes d'estomac ou d'intestins ne devraient en consommer qu'en petites quantités.

Les principales qualités nutritives du champignon : riche en protéines, en phosphore, en fer et certaines vitamines. Il manque toutefois de certains nutriments essentiels pour le corps humain. Mais comme il se prête à toutes les sauces, se consomme aussi bien cuit que cru et qu'il est délicieux, il reste un des favoris dans la cuisine moderne!

Sources: Tardif (2000)

Gaudreau, Ribordy et Tremblay (2010)

Chazallet.com

Recette inspirée de: ricardocuisine.com

