

**1 ÇA SE LAVE!**

Oui, on peut laver les champignons à l'eau froide, **à condition de ne pas les laisser tremper et de les assécher immédiatement.** Pour déloger les impuretés, une petite brosse à champignons, ou encore une brosse à dents à poils souples, convient parfaitement.

**2****PORTION**

En accompagnement, **comptez environ 100 à 150 g** de champignons frais ou surgelés par personne. Selon les variétés, il peut s'agir d'une bonne poignée ou de quelques champignons seulement.

**4****LAISSER RESPIRER**

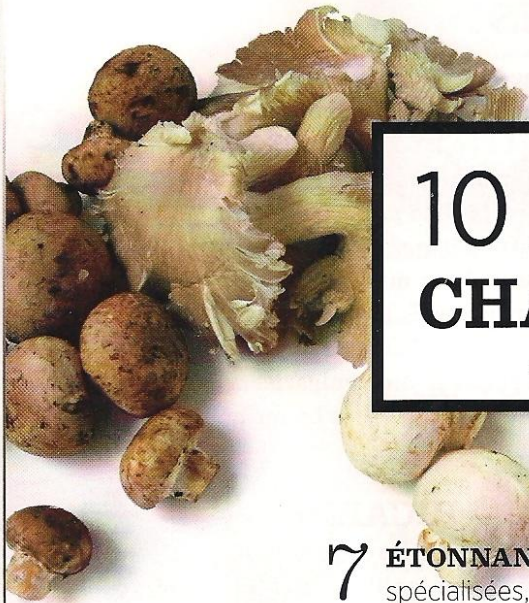
Pour éviter qu'ils pourrissent (oui, même les champignons), on les conserve **dans un sac en papier.** Sinon, on fait quelques trous dans la pellicule plastique recouvrant la barquette pour y laisser pénétrer l'air. Il est préférable que les champignons s'assèchent légèrement plutôt qu'ils deviennent collants, signe de détérioration.

**3**

**BIEN DORÉS** Faites sauter vos champignons par petites portions, **en évitant de surcharger la poêle.** Une fois qu'ils sont colorés d'un côté, vous pouvez les brasser et les saler sans risquer d'en extraire l'eau qui leur donnerait une texture bouillie.

**5**

**VIANDEUX** Les portobellos, cèpes, pleurotes de bonne dimension ou tout autre gros champignon offrent **une texture charnue, similaire à celle de la viande.** Poêlés ou grillés, ils sont des substituts idéaux au bœuf ou au porc pour vos végétariens.



# 10 faits *à propos des* **CHAMPIGNONS**

par HÉLÈNE LAURENDEAU

**7**

**ÉTONNANT** Dans certaines fruiteries plus spécialisées, on trouve parfois des champignons surgelés. Pour les cuisiner, rien de plus simple: on les rince rapidement à l'eau puis, comme les petits pois surgelés, **on les cuit sans les décongeler.**

**8****RÉHYDRATER**

Faites tremper vos champignons séchés dans un liquide chaud (eau, bouillon, vin), de 5 à 10 minutes pour les petits morceaux et jusqu'à 1 heure pour les plus gros ou les plus coriaces. **Récupérez le liquide de trempage** riche en saveur dans vos mets comme le risotto, en prenant soin de ne pas incorporer les dépôts de sable ou d'impuretés au fond du plat.

**9****AROMATE**

S'ils semblent plus chers à l'achat, les champignons séchés ont **une saveur concentrée.** Une petite quantité vous mènera loin. Utilisez-les plutôt comme un aromate pour parfumer vos mijotés, vos sauces et même vos poêlées de champignons.

**6****MYCOBOUTIQUE**

Située au 16, rue Rachel Est à Montréal, **cette boutique unique est « tout champignon »**, frais, surgelés et séchés. Elle offre aussi des activités de cueillette supervisée par des guides spécialisés et divers produits dérivés. Ça vaut le détour! [mycoboutique.ca](http://mycoboutique.ca)

**10****PRUDENCE**

« Tous les champignons sont comestibles, certains ne le sont qu'une seule fois. »  
– Zdeno, voisin de Ricardo et cueilleur de champignons.  
Voilà pourquoi **on ne se lance jamais dans la cueillette de champignons si l'on ne s'y connaît pas.**