

C'est le temps des champignons!

Geneviève Vézina-Montplaisir
06 octobre 2010 08:41

Shiitake, portobello, cèpe, morille, chanterelle, trompette de la mort et pleurote abondent dans les marchés : c'est la saison des champignons! Légèrement capricieux – il s'abîme facilement –, le champignon peut être un légume intimidant. Histoire d'appriivoiser ce végétal comestible qui apprécie les lieux humides et de connaître ses secrets, Métro s'est entretenu avec Jacques Robert, chef chez Cornellier traiteur et fervent amateur des champignons.

Pourquoi les champignons sont-ils si prisés en cuisine?

Certains champignons sont très parfumés et d'autres ont une texture très agréable. C'est intéressant de cuisiner avec différentes sortes de champignons parce qu'ils ont chacun leur goût et leur texture. Si vous faites par exemple une crème avec des champignons de Paris et que vous y ajoutez quelques cèpes séchés, vous obtiendrez tout de suite un plat beaucoup plus goûteux.

Comment bien conserver ses champignons?

Il faut tout simplement les mettre sur du papier essuie-tout, une feuille dessous, une feuille dessus.

Quelle est la meilleure façon de les laver?

Si possible, évitez de les laver à l'eau. Idéalement, on les lave à l'aide d'une brosse, mais certains champignons ont tellement de sable qu'on a pas d'autre choix que de les passer à l'eau. Dans ce cas, il faut les plonger très rapidement dans l'eau, les égoutter et puis changer l'eau tant qu'il y a du sable. Après, on les met sur du papier essuie-tout pour les laisser sécher.

Quel est le secret pour bien les faire cuire?

Si les champignons sont très humides, il faut les mettre dans une poêle antiadhésive très chaude, sans matière grasse. Une fois que l'eau est évacuée, on peut ajouter un peu de matière grasse et les assaisonnements choisis. Au départ, il faut évaporer l'eau, sinon le gras retient l'eau et c'est moins bon. Il est très important de les faire revenir à sec.

Quelle sorte de champignons gagnerait à être davantage connue et intégrée dans nos recettes?

Si on oublie les champignons sauvages qu'on ne retrouve pas partout et qui coûtent très chers, on gagne à connaître le shiitake; il est très bon. Il faut juste enlever le pied, non comestible à cause de sa dureté. On peut par contre l'utiliser pour parfumer un bouillon ou une soupe de champignon. Le champignon a une belle texture, est très goûteux et se marie à de nombreux plats.

Justement, quels plats se marient aux champignons?

Quasiment tous les plats! Même les plats de poisson. Par exemple, voici une recette toute simple qu'on peut faire avec les shiitakes ou les champignons de Paris. Coupez-les et mettez-les sur une plaque avec un peu d'huile d'olive. Déposez votre poisson dessus et des tranches de citron confit. Glissez ensuite le tout au four quelques minutes. Le champignon reste très croquant, quasiment cru, et, avec l'amertume et le sel du citron confit, et une bonne huile d'olive, c'est délicieux et facile à faire!



Métro

C'est intéressant de cuisiner avec différentes sortes de champignons parce qu'ils ont chacun leur goût et leur texture.

Métro