



JAMAIS TROP

**PARISIEN**

# LE CHAMPIGNON DE PARIS

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

|            |     |     |        |     |     |     |                |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|--------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|
| JAN        | FÉV | MAR | AVR    | MAI | JUI | JUI | AOÛ            | SEP | OCT | NOV | DÉC |
| DISPONIBLE |     |     | SAISON |     |     |     | CŒUR DE SAISON |     |     |     |     |

Appelé champignon de Paris en raison de ses origines, il est aujourd'hui principalement cultivé en Pays de Loire.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos champignons de Paris :

- Leur couleur, blanche ou dorée, doit être parfaitement uniforme.
- Le chapeau doit être bien fermé autour du pied. S'ils sont vendus sans leur pied, la coupe doit être récente et fraîche. Elle ne doit donc pas avoir bruni.
- Choisissez leur taille en fonction de leur destination. Les plus gros sont délicieux farcis, les moyens en salades ou poêlés, et les plus petits seront fondants dans les plats mijotés.

## CONSERVATION

Pour qu'ils conservent saveur et fraîcheur, il est recommandé de consommer les champignons de Paris rapidement après achat. Vous pouvez néanmoins les garder 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

## BIEN CUISINER LE CHAMPIGNON DE PARIS

Tout est bon dans le champignon ! Il se décline et se marie à merveille avec toutes sortes de saveurs. Recette d'exception ou plat de tous les jours, il est délicieux cru, mais aussi poêlé, farci, mijoté.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

# CHAMPIGNONS FARCIS MOUSSELINE DE POTIMARRON



## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

20 min. Cocotte

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 gros champignons de Paris (à farcir)
- 15 g de beurre
- sel fin
- poivre du moulin
- 300 g de potimarrons
- 15 cl de crème
- 1 trait d'huile d'olive
- 25 g de noisettes
- ½ citrons

## ÉTAPES

- Laver les Champignons, retirer les pieds puis déposer les chapeaux dans une sauteuse profonde.
- Verser de l'eau à mi-hauteur des champignons, le beurre et le jus du demi-citron. Cuire à couvert 8 à 10 minutes.
- Laver le potimarron. Inutile de l'éplucher mais le couper en deux pour retirer les graines puis le tailler grossièrement en morceaux. Le cuire à la vapeur (environ 15 min). Ecraser ensuite le potimarron à la fourchette. Ajouter l'huile d'olive, la crème et les noisettes concassées. Saler, poivrer.
- Farcir les champignons de cette préparation. Déguster chaud ou froid.

# CHAMPIGNONS FARCIS, MOUSSELINE DE POTIMARRON

