



# LIVRET DE RECETTES

**Les champignons autrement**

## **Préface**

### **Un univers de saveurs**

L'univers des champignons offre une palette de formes et de couleurs propre à ravir peintres et photographes. Mais la contemplation n'offre qu'un aspect de l'incroyable diversité sensorielle dont il nous gratifie.

Le plaisir de l'œil est certes déjà intense. C'est l'entrée en matière, la rencontre, discrète ou flamboyante, lisse ou hirsute, solitaire ou groupée, qui nous invite à poursuivre la découverte et à vouloir aller plus loin dans le partage de l'émerveillement.

Voici que le contact surprend, sec ou gluant, doux ou rugueux, fragile ou coriace, souple ou cassant. La suite, c'est l'apothéose où senteurs et saveurs se subliment dans un florilège de parfums délicats et d'arômes exotiques. Force et subtilité offriront satisfaction aux nez les plus délicats et aux palais les plus difficiles. Le gastronome et l'épicurien le plus gourmand trouveront là de quoi satisfaire leurs exigences.

Dans une secrète alchimie, tous les sous-bois, toutes les prairies, mousses, humus, feuilles mortes et aiguilles de pin ont distillé de quoi nous offrir le meilleur, la quintessence du goût du règne fongique qui va jusqu'à nous étonner de parfums de poire, d'ail, d'anis ou de noix de coco.

Goût de terre et d'épices, texture souple ou croustillante, seul ou en accompagnement, au beurre ou à la crème, c'est l'art culinaire qui, à l'œuvre au fourneau donnera la touche finale.

Un plaisir simple et gratuit s'offre à nous, voici comment bolets et girolles, russules et lactaires, coulemelles et tricholomes peuvent ravir nos papilles et celles de nos hôtes.

Bonne dégustation

**Jean-Marie Miss, co-fondateur des Journées Mycologiques du Vigan**



*« Les champignons sont probablement les organismes que nous connaissons le moins bien. Plus proches des animaux que des végétaux, ils sont essentiels à notre chaîne alimentaire, à notre santé, à la survie des écosystèmes et à l'équilibre biologique de la planète. »* (Fungarium, David L.Hawksworth)

Les champignons sont partout. Ils mettent en relation les minéraux, les animaux, l'eau, l'air. Ils font l'interface entre le sol et le sous-sol, naviguent entre le visible et l'invisible. Ce sont à la fois les virtuoses de la mise en réseau, du partage et de la transformation. Ils créent des connections entre les organismes, pour favoriser les échanges de molécules. Ils synthétisent des molécules comme des antibiotiques qui soignent les plantes et les animaux. Ils sont indispensables à la survie de leurs plantes hôtes et plus généralement des écosystèmes forestiers en cas de sécheresse. Les champignons sont de ceux qui créent sans se mettre en avant, qui participent au tout en toute humilité.

Pourtant, les champignons ont été jusqu'ici négligés, voire dénigrés, en agriculture, médecine, alimentation, construction etc. Aujourd'hui tout le monde se tourne vers eux, la mycologie étant probablement la science naturelle où il reste le plus grand nombre de découvertes à faire. Les champignons sont étudiés comme biomatériaux, comme stimulants en agriculture, comme médicaments où même comme modèles pour le développement numérique (biomimétisme).

Le Territoire Mycologique des Cévennes a été initié par la mairie du Vigan pour être une terre d'accueil aux initiatives redonnant au règne fongique sa place privilégiée tant dans les sciences que dans les nouvelles techniques et dans la remise au jour de pratiques vertueuses.

Par ce livret nous souhaitons vulgariser la cuisine des champignons pour en refaire un aliment du quotidien et des grandes occasions. Nous souhaitons aussi vous donner envie d'aller vous promener dans nos belles forêts.

*Si fantastique et délicieux soient-ils, gardons quand même à l'esprit que certains, bien qu'utiles par ailleurs, peuvent être toxiques pour notre organisme. Ce livre est seulement un livre de recettes. Nous vous recommandons vivement de vous procurer un des nombreux livres d'identification pour vous assurer de cueillir les espèces voulues, et de venir au Journées Mycologiques du Vigan pour vous familiariser à l'identification.*

# SOMMAIRE DES RECETTES

- Amanites des césars, *AMANITA CAESAREA***    9  
Carpaccio d'amanites des césars (oranges)
- Amanites rougissantes, *AMANITA RUBESCENS***  **TOXIQUE CRUE**   10  
Tarte forestière aux amanites rougissantes (golmottes)
- Cèpes de Bordeaux, *BOLETUS EDULIS***      11  
Chips de cèpes de Bordeaux
- Chanterelles jaunâtres, *CRATERELLUS LUTESCENS***     12  
Poêlée de chanterelles flambées au cognac
- Coprins chevelus, *COPRINUS COMATUS***    13  
*Coprins chevelus à la crème*
- Coulemelles : *MACROLEPIOTA PROCERA***     14  
Coulemelles croquantes (Lépiotes élevées)
- Laccaires laqués, *LACCARIA LACCATA***    15  
Choux farcis aux laccaires laqués
- Lactaires sanguins, *LACTARIUS SANGUIFLUUS***    16  
Conserve de lactaires sanguins
- Marasmes des Oréades, *MARASMIUS OREADES***    17  
Soufflés aux marasmes des oréades (faux mousserons)
- Pieds bleus, *LEPISTA NUDA***     18  
Tarte tatin aux navets et pieds bleus
- Pieds de mouton communs, *HYDNUM REPANDUM***     19  
Dhal de lentilles aux pieds de mouton
- Pleurotes du Panicaut, *PLEUROTUS ERYNGII***     20  
Rillettes de pleurotes du Panicaut
- Tricholomes prétentieux, *TRICHOLOMA PORTENTOSUM***    21  
Quiche de pélardon aux tricholomes prétentieux
- Trompettes de la mort, *CRATERELLUS CORNUCOPIOIDES***     22  
Toasts aux trompettes de la morts

# RECOMMANDATIONS

Ces pictogrammes vous indiquent en plus des recettes les préparations les plus utilisées pour ces champignons.

## Poêlé



La cuisson poêlée avec du beurre, quelques herbes et de l'ail, est une idée de préparation rapide et délicieuse.

## Mijoté



La cuisson longue et douce peut être utilisée pour pouvoir intégrer le champignon dans une recette.

## Cru



Quand la préparation sans cuisson peut être réalisée sans risque de toxicité. Vous pouvez blanchir toutefois le champignon 1 minute par précaution.

## Séché



Le séchage est une méthode utile pour éviter l'altération des qualités organoleptiques d'un champignon qu'on ne consomme pas immédiatement. La durée maximum de conservation conseillée est de 24 mois, dans un contenant hermétique et à l'abri de l'humidité.

## En conserve/bocal



La mise en conserve ou en bocal, permet de faire ressortir certains arômes et d'allonger la conservation des champignons sur une durée maximum conseillée d'un an (avant ouverture).



## Réglementations

La cueillette des champignons permet de s'offrir de longues promenades et de s'immerger dans la forêt cévenole. Toutefois, quelques règles sont à garder en tête pour une activité réalisée en toute tranquillité.

Dans le cas où la cueillette s'effectue dans une forêt domaniale (qui appartient à l'État), elle doit rester dans un cadre de consommation dit "familial" avec des prélèvements qui n'excèdent pas 5 litres par personne et par jour (sauf réglementation locale contraire).

Si elle est réalisée dans une propriété forestière privée, l'autorisation doit être accordée par le propriétaire.

Une exception est attenante au Parc National des Cévennes. Le volume de la collecte de champignons ne doit pas excéder 10 litres par jour et par personne. Exception pour le pleurote du Panicaut, dont le volume réglementaire de cueillette est limité à 2 litres par jour et par personne.

Pour finir, il n'est tout simplement pas possible de récolter des champignons dans les zones de cueillette réservée, signalées par des panneaux.

Toutes ces réglementations permettent de préserver certains espaces des cueillettes excessives pour protéger des écosystèmes fragiles.

### En BREF :

**Forêt privée** = autorisation du propriétaire.

**Forêt publique** = jusqu'à 5 litres.

**Zone protégée** = cueillette interdite.



Sur les 2,2 à 3,8 millions d'espèces de champignons, nous n'en avons identifié qu'à peine 5 %

*D'après les réglementations de l'ONF, et du Parc National des Cévennes.*

## Quelques conseils

1. Renseignez-vous sur le lieu de cueillette (cadre légal, pollution...) et informez-en vos proches.
2. Équipez-vous en fonction des circonstances (eau, carte, coupe-vent,...).
3. Utilisez un panier en osier peu profond et à fond plat. Les champignons risquent d'être écrasés dans un sac plastique qui favoriserait également le développement des bactéries.
4. Gardez les champignons entiers, avec tout le pied, pour aider à l'identification.
5. N'abîmez pas l'humus autour du champignon (couche de terre, d'environ dix centimètres d'épaisseur).
6. Ramassez uniquement les champignons matures et en bon état (ni trop jeunes ni trop vieux), que vous connaissez et que vous savez identifier. Attention, certains champignons hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles.
7. Triez votre panier à la lumière. Ne vous basez pas sur les applications mobiles pour identifier vos champignons. En cas de doute, vous devez vous diriger vers un spécialiste, pharmacien ou mycologue.
8. Conservez vos champignons dans de bonnes conditions. S'ils sont au réfrigérateur, vous avez 24 à 36h après la récolte pour les consommer. Vous pouvez cependant, après nettoyage, les congeler, les sécher ou encore les mettre en conserve.



Non, les champignons ne sortent pas en deux heures, ils mettent plusieurs jours avant d'atteindre leur taille définitive, même les "bouchons"... Si vous ne les avez pas vus à l'aller mais au retour, c'est qu'ils avaient sortis leur cape d'invisibilité.

## Intérêts des champignons

Si généralement, on associe champignons et nostalgie, leurs richesses en textures, couleurs ou encore saveurs mériteraient d'être plus utilisées dans la cuisine d'aujourd'hui. En effet, on retrouve une grande diversité de textures passant de charnues à craquantes, et de suaves saveurs comme l'umami, l'amer et le sucré. Des odeurs ou des couleurs parfois surprenantes peuvent en étant convoquées dans un plat, permettre un réel équilibre, un impact gustatif et une touche d'originalité.

De plus, bien souvent, l'intérêt nutritionnel n'est pas mis en avant. Et pourtant! Que ce soit pour les régimes végétariens ou non, les champignons ont de véritables atouts. Ils ne présentent que peu de calories grâce à la faible présence de matières grasses et sucres. C'est une source de protéines avec notamment de nombreux acides aminés essentiels (qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent ainsi être apportés par l'alimentation pour maintenir un bon fonctionnement).

### Un aliment qui allie plaisir et alimentation saine

Les champignons sont aussi une source importante en sels minéraux (Calcium, Magnésium, Phosphore, Silice, Cobalt et Chlore), en oligo-éléments anti-oxydants (Sélénium, Zinc, Cuivre...) et en vitamines (A, B, C et D).

Ils comportent d'autres molécules bénéfiques comme les polysaccharides. La chitine ou encore les Béta-glucane pour ne citer qu'eux, font l'objet de nombreuses recherches en mycothérapie, notamment pour leurs propriétés immunostimulantes, antitumorales, antibactériennes, antivirales. Les concentrations varient selon l'espèce, le mode de préparation ou l'état du champignon.



Sans les champignons on ne pourrait pas faire de fromage, ni de vin, ni de boisson gazeuse, ni de café...

*Pour bénéficier pleinement des atouts organoleptiques et nutritionnels de tous les ingrédients composant votre plat, nous vous recommandons de privilégier les producteurs locaux à retrouver lors des marchés du mardi et du samedi matin.*





## Carpaccio d'amanites des césars

### INGRÉDIENTS POUR 6 COUVERTS

4 amanites des césars (oranges) jeunes  
et intactes  
1 citron  
Huile d'olive  
Coriandre fraîche  
Gros sel

**PRÉPARATION : 10 MIN**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

La préparation doit être débutée minimum 5 à 6h avant d'être servie.

1. Nettoyez puis coupez les champignons dans la longueur, en lamelles d'1 mm d'épaisseur maximum.
2. Étalez les oranges dans un plat, et aspergez d'huile d'olive en les retournant au moins deux fois. Saupoudrez de sel et de coriandre fraîche finement hachée.
3. Arrosez de jus de citron et laissez mariner au réfrigérateur pendant 5 à 6h minimum. Les oranges doivent avoir absorbé toute l'huile d'olive et le jus de citron.

***Servez modérément frais en entrée.***

*Autres idées recettes : oranges à la crème accompagnés de linguines*



## Tarte aux amanites rougissantes

### INGRÉDIENTS POUR 6 COUVERTS

500 g d'amanites rougissantes (golmottes)

1 pâte brisée

2 verres de lait

1 verre de crème fraîche

3 oeufs entiers

10 branches de persil

10 brins de ciboulette

1 gousse d'ail

Sel

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Disposez la pâte au fond d'un moule à tarte. Garnissez le fond de tarte avec les chapeaux de golmottes préalablement nettoyés. Hachez finement les herbes et la gousse d'ail puis saupoudrez la tarte avec.
3. Dans un saladier, préparez l'appareil : battez le lait, la crème fraîche et les œufs. Versez le liquide obtenu sur le fond de tarte.
4. Enfournez à 200°C pendant 40 minutes.

***Servez chaud accompagné d'une salade.***

*Autres idées recettes : Tagliatelles à la crème et aux golmottes*

**ATTENTION ! LES GOLMOTTES SONT TOXIQUES CRUES**



## Chips de cèpes de Bordeaux

### INGRÉDIENTS POUR 1 BOL DE CHIPS

500 g de cèpes de Bordeaux frais, à chair ferme  
1 c à s d'huile d'olive  
Quelques pincées de sel

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 35 MIN**



**Suggestion de Marie-Madeleine : accompagner les chips d'un Kir à la châtaigne**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Nettoyez les cèpes puis coupez-les en fines tranches.
3. Déposez les cèpes sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'aluminium. Versez sur les tranches de cèpe un filet d'huile d'olive, en essayant de couvrir l'ensemble des tranches.
4. Laissez cuire environ 30 minutes. Stoppez la cuisson avant brunissement et laissez refroidir dans le four pour le croustillant.
5. Une fois cuites, assaisonnez les chips de cèpes de quelques pincées de sel.

***Servez refroidis en apéritif.***

*Autres idées recettes : Vous pouvez utiliser les cèpes en association de châtaignes pour farcir un potimarron ou réaliser une soupe.*





## Poêlée de chanterelles flambées au cognac

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

4 poires  
20 châtaignes des Cévennes AOC cuites  
2 échalotes  
250 g de chanterelles en tubes et jaunâtres  
4 c à s de cognac  
20 g de persil  
30 g de beurre doux  
Sel et poivre

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Coupez les échalotes finement, les châtaignes cuites en quatre et les poires en petits morceaux.
2. Nettoyez les chanterelles et essuyez-les.
3. Dans une casserole beurrée, faites suer les échalotes et les champignons. Ajoutez les poires, 10 g de beurre et couvrez pendant 15 minutes. Ajoutez le cognac. Laissez réduire complètement.
4. Au dernier moment, flambez.

**Servez chaud.**

*La forme en tube de ce champignon peut renfermer de la terre ou des insectes. Pour les nettoyer, fendez-les dans la longueur.*



## Coprins chevelus à la crème

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

4 tranches de pain à la châtaigne  
100 g de coprins chevelus  
1/2 oignon doux des Cévennes AOC  
10 cl de crème liquide  
5 cl de vin blanc sec  
10 g de maïzena  
10 g de beurre  
Sel et poivre

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Émincez les oignons puis faites-les revenir dans une poêle avec le beurre. Ajoutez en fin de cuisson les coprins chevelus préalablement nettoyés.
2. Lorsque les oignons sont cuits, ajoutez le vin blanc. Laissez chauffer environ 3 à 4 minutes.
3. Incorporez la crème liquide et amenez la sauce à ébullition. Remuez très régulièrement, et laissez épaissir. Assaisonnez.
4. Si la sauce reste liquide, réalisez un roux avec la maïzena et le beurre. Puis ajoutez-le à la sauce. Réservez une fois épaissi.
5. Étalez la sauce au vin blanc et les coprins chevelus sur les tranches de pain.

***Servez la sauce encore légèrement chaude.***

*Retirer le pied et les parties noirâtres de ces champignons fragiles. Pour les nettoyer, ne les lavez pas, utilisez un essuie-tout humide.*



## Coulemelles croquantes

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

250 g de chapeaux de coulemelles matures

Farine et chapelure

(à adapter en fonction de la taille de vos coulemelles)

2 œufs

40 g de beurre

2 cl d'huile d'olive

Sel et poivre

**PRÉPARATION : 25 MIN**

**CUISSON : 5 MIN**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Nettoyez les chapeaux de coulemelles et séchez-les.
2. Enrobez-les de farine, puis de l'œuf battu et enfin de chapelure.
3. Faites cuire brièvement dans le mélange beurre/huile d'olive, retirez et égouttez à l'aide d'un papier essuie-tout.
4. Accompagnez de la salade de votre choix et d'une légère vinaigrette.  
Disposez les coulemelles croquantes au-dessus.

***Servez encore chaud.***

*Autres idées recettes : carpaccio de coulemelles, pain perdu salé aux coulemelles ou encore coulemelles grillées au barbecue...*





## Choux farcis aux laccaires laqués

### INGRÉDIENTS POUR 8 CHOUX FARCIS

1 chou vert frisé  
200 g de laccaires laqués  
1/2 fenouil  
100 g de quinoa  
1 oignon doux des Cévennes AOC  
1 c à s d'huile d'olive  
2 pélarçons AOC  
1 c à s de moutarde de Dijon  
Sel et poivre

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez les légumes. Réservez 8 feuilles de choux et émincez le reste du chou. Faites cuire le quinoa.
3. Émincez l'oignon et le fenouil puis faites les revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajoutez les champignons et le reste du chou en mélangeant bien pendant 5 minutes. Ajoutez le quinoa et la moutarde puis mélangez. Laissez mijoter et assaisonnez.
4. Déposez les feuilles de chou au fond d'un plat. Garnissez-les avec la farce et les pélarçons coupés en morceaux.
5. Laissez cuire environ 10 minutes à 150°C en surveillant que rien ne brûle.

***Servez chaud.***



## Conserve de lactaires sanguins

### INGRÉDIENTS POUR 1 BOCAL

Lactaires sanguins

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Stérilisez le bocal.
2. Mettez 1L d'eau et 1L de vinaigre à bouillir avec du sel, du poivre, des clous de girofle et des feuilles de laurier.
3. À l'ébullition, mettez les champignons préalablement coupés et nettoyés. Laissez cuire 5 min à la reprise de l'ébullition. Puis baissez le feu. Égouttez les champignons et laissez-les refroidir sur un linge propre.
4. Quand ils sont froids, mettez-les en bocal avec le persil et le romarin et couvrez d'huile (ils doivent "baigner").
5. Fermez le couvercle et laissez macérer minimum 1 mois.

***Se conserve au réfrigérateur 1 an maximum (sans avoir été ouvert).***  
*Autres idées recettes : Soupe de lactaires sanguins, fricot de lactaires.*



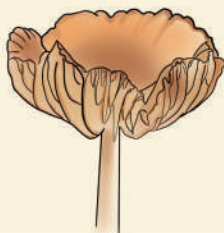
## Soufflés aux marasmes des Oréades

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

40 g de fromage râpé  
3 œufs  
25 g de beurre (ajoutez 10 g pour faire revenir les ingrédients)  
25 g de farine  
30 cl de lait  
1 c à s de moutarde  
200 g de marasmes des Oréades  
Herbes de Provence  
Sel et Poivre

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Nettoyez et hachez les champignons puis faites-les revenir dans une poêle beurrée.
3. Dans une seconde casserole, faites fondre 25 g de beurre. Retirez du feu et ajoutez la farine. Mélangez jusqu'à obtenir un roux blanc. Incorporez progressivement le lait, tout en mélangeant.
4. Ajoutez les champignons, le fromage râpé et l'assaisonnement. Laissez cuire sans cesser de remuer. Réservez.
5. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Battez les jaunes pour les faire mousser, puis les blancs en neige très ferme. Incorporez délicatement au mélange refroidi puis mélangez.
6. Versez cette préparation jusqu'aux 2/3 d'un moule à soufflé beurré. Enfournez et laissez cuire 20 min à 210°C, puis 5 min à 180°C. Attention à ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.

***Servez chaud.***





## Tarte tatin aux navets et pieds-bleus

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

1 pâte feuilletée  
600 g de navets  
300 g de pieds-bleus frais  
2 c à s de miel  
1 pélardon AOC  
3 c à s d'huile d'olive  
20 g de beurre

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 1 HEURE**



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Rincez et épluchez les navets. Faites-les cuire 20 à 25 minutes dans une eau bouillante puis coupez-les en fines rondelles.
2. Coupez les champignons préalablement nettoyés, en tranches pas trop fines et réservez.
3. Dans une poêle, ajoutez le beurre et l'huile, puis le miel et les rondelles de navets. Laissez cuire 3 à 4 minutes pour que chaque face soit dorée.
4. Dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé, déposez les navets en rosace, les pieds-bleus et le pélardon coupé. Après l'avoir étalée, déposez la pâte sur la garniture et enfoncez les bords sur le côté. Enfournuez 35 minutes.

***Servez chaud.***



## Dhal de lentilles aux Pieds-de-mouton

### INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS

250 g de lentilles sèches  
1 brique de lait de coco  
1 brique (200g) de purée de tomate  
120 g de riz de Camargue  
150 g de champignon pied-de-mouton  
1 carotte  
100 g d'épinard  
10 feuilles de coriandre  
1 oignon doux des Cévennes  
1 gousse d'ail  
1 c à s de curry  
1 c à c de curcuma  
1 c à c de gingembre  
Sel et poivre

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Lavez puis émincez l'oignon et l'ail. Dans une poêle huilée, faites-les blondir.
2. Lavez puis coupez en rondelles les carottes et ajoutez-les. Puis intégrez les lentilles corail, la purée de tomate, 250 ml d'eau, le lait de coco et les épices. Assaisonnez et mélangez bien.
3. Avant de laisser cuire 30 minutes à couvert sur feu moyen, ajoutez les champignons préalablement nettoyés et émincés ainsi que les épinards. Remuez de temps en temps et ajoutez si besoin un peu d'eau en cours de cuisson.
4. Faites cuire le riz séparément.

***Servez bien chaud et agrémentez de feuilles de coriandre.***



## Rillettes de pleurotes de Panicaut

### INGRÉDIENTS POUR 1 BOCAL

8 pleurotes de Panicaut  
2 échalotes  
2 c à s d'huile d'olive  
2 branches de thym  
2 à 3 c à c de sauce soja  
100 g de haricots rouges cuits  
2 c à s d'huile d'olive  
2 c à s d'eau  
Sel et poivre

**PRÉPARATION : 30 MIN**

**CUISSON : 5 MIN**

**TEMPS DE REPOS : 24H**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Nettoyez les pleurotes puis coupez les chapeaux à ras. À l'aide d'une fourchette, grattez le pied pour obtenir des filaments. Émiettez les chapeaux à la main pour obtenir des filaments grossiers.
2. Émincez les échalotes finement.
3. Dans une petite poêle, à feu vif, faites chauffer l'huile et ajoutez-y champignons, thym et échalotes. Assaisonnez. Mélangez.
4. Dans un bol, versez la sauce soja, les haricots rouges préalablement écrasés à la fourchette, l'eau et l'huile d'olive restante. Le but est d'obtenir un mélange homogène.
5. Quand les champignons et les échalotes commencent à dorer, ajoutez le mélange mixé et mélangez. Versez dans un bocal et tassez bien.

***Laissez au frais une nuit avant de déguster.***

*Idée d'accompagnement : servir les rillettes sur des toasts.*





## Quiche de pélardon et tricholomes prétentieux

### INGRÉDIENTS POUR 6 COUVERTS

1 pâte brisée  
400 g de tricholomes prétentieux  
1 pélardon AOC  
Plusieurs feuilles de menthe  
3 œufs  
25 cl de crème fraîche  
25 cl de lait  
1 gousse d'ail  
1 oignon doux des Cévennes AOC  
Huile d'olive  
Sel et poivre

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 30 MIN**

### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Nettoyez et coupez les champignons, l'oignon et l'ail.
3. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant une dizaine de minutes. Réservez.
4. Battez les œufs, ajoutez la crème fraîche, la menthe et assaisonnez.
5. Étalez le mélange de champignons, oignon et ail sur le fond de tarte préalablement disposé sur un moule.
6. Ajoutez le précédent mélange et déposez le pélardon coupé en morceaux au-dessus.
7. Enfournez environ 30 min.

***Servez chaud ou froid avec une salade.***



## Toasts aux trompettes de la mort

### INGRÉDIENTS POUR 10 COUVERTS

200 g de trompettes de la mort

1 baguette

#### Pour le beurre persillé :

80 g de beurre

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

1 échalote

Sel et poivre

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**



### ÉTAPES DE LA RÉALISATION

1. Sortez le beurre du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Lavez puis ciselez les échalotes, le persil et les gousses d'ail. Mixez l'ensemble puis l'intégrer en mélangeant au beurre ramolli.
4. Nettoyez, séchez et coupez grossièrement les trompettes de la mort. Ajoutez-les à la préparation, mélangez et assaisonnez.
5. Réservez au frais en le roulant de façon très serrée dans un papier (sulfurisé ou aluminium).
6. Coupez la baguette en deux (dans la longueur) et étalez le beurre persillé aux champignons.
7. Enfourez la baguette pendant 15 min. Coupez une dizaine de tranches.

***Servez encore chaud en apéritif.***

### **Crédits photos :**

Le guide des champignons, pages 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20

MycnoDB : Alain Brissard, page 21, Jacques Guinberteau page 16, Olivier Voyer page 14

Thierry Duchemin, page 10

Spoires.fr, page 22

### **Crédits illustrations :**

Lucile Brendlé, stagiaire en Master Design innovation

### **Crédits recettes :**

Jean-Michel Bellanger, Joël Molostoff, Marie La Forêt, Marie-Hélène habitante du Vigan

### **Crédits bibliographiques :**

**Alain Tardif** (2007), *La mycothérapie Médecine des champignons*. Douce alternative édition amyris (188p).

**Baptiste et Jean Rondet** (2021) Saveurs et arômes de huit espèces de champignons comestibles commercialisés par l'entreprise Borde SA. Borde SA (83p)

**David L Hawksworth and al.** (2020) *Fungarium*. Bienvenue au musée, édition Jardins botaniques royaux de Kew (64p).

### **Ont participé à la rédaction :**

**Jérôme Sauveplane** Adjoint au Maire du Vigan – Délégué à l'environnement, aux espaces verts, au service de l'eau et aux foires et marchés

**Margot Fleury** Stagiaire en Master Alimentation et cultures alimentaires

**Doriane Morata** Chargée de projet mycosylviculture

**Jean-Michel Bellanger** Chercheur au CEFV-CNRS, référent scientifique des JMV

**Philippe Geniez** Naturaliste, chercheur au CNRS, co-fondateur des JMV

**Joël Molostoff** Traiteur

**Jean-Marie Miss** Passionné de randonnée et de cueillette, co-fondateur des JMV

**Jocelyne Miss** Qui cuisine des petits plats à l'attention des mycologues

**Elsa Lewin** Adjointe au Maire du Vigan – Déléguée à l'éducation et à la communication

**Le "Livret de recettes, les champignons autrement" est un livret conçu et réalisé par la mairie du Vigan édité pour les 40èmes Journées Mycologiques du Vigan**

**[www.levigan.fr](http://www.levigan.fr)**





Mairie du Vigan  
Place Quatrefages de Laroquète - 30120 Le Vigan  
[www.levigan.fr](http://www.levigan.fr)

