



< retour

Fruits et légumes

Cèpe



Aimez-vous cet ingrédient ?

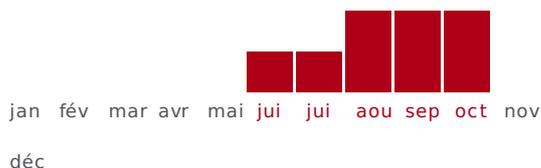
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Origine : France

Famille : Bolétacées

Poids moyen : 150g

Champignon de la famille des bolets, le cèpe se reconnaît à son gros pied trapu, qui ressemble à un tronc d'arbre, "cep" en gascon. Très parfumé, il est emblématique de la cuisine du Sud-Ouest.

Le cèpe est souvent véreux. Pour éliminer toute présence de ces intrus, posez-les à plat sur

un plateau que vous recouvrirez de papier film. Étouffés, les éventuels vers sortiront des pieds et viendront se coller sur le film.

VARIÉTÉS

On dénombre une vingtaine de variétés de cèpes, dont les plus connues sont :

Le cèpe de Bordeaux : Très parfumé et au chapeau foncé

Le cèpe d'été : Plus pâle et souvent véreux

Le cèpe des pins : A l'arôme très fin, mais hélas rare.

Le cèpe bouchon : Cèpe de bordeaux de 2 à 4 cm qui sort dès le mois d'août. Il est si parfumé et tendre qu'il se déguste très bien cru.

COMMENT CHOISIR ?

Ce n'est pas la taille, mais "l'âge" du champignon qu'il faut regarder. Il faut privilégier les spécimens jeunes, qui présentent une tête de couleur claire. Un bon cèpe doit être ferme de la tête au pied. Un chapeau bien soudé à son pied est un gage de fraîcheur au même titre qu'une mousse de couleur jaune ou verte sous le chapeau. Si elle est brune, le cèpe n'est pas frais et sera donc indigeste.

QUE FAIRE AVEC ?

Les cèpes les plus frais et les plus jeunes peuvent se consommer crus, en salade, coupés façon carpaccio. Cuit, on l'apprécie avec des œufs, dans un risotto, dans une sauce à la crème... Une fois sautés, les cèpes sont très bons en omelette, en velouté et comme garniture de confit, de bœuf en sauce ou de matelote de poisson de rivière. Les spécialités régionales qui font appel à lui sont nombreuses : farcis en Auvergne, grillés à l'huile de noix dans le Sud-Ouest, piqués d'ail et de jambon cru en Dordogne...

COMMENT PRÉPARER ?

Les saveurs du cèpe se révèlent lorsqu'il est cuit, simplement grillé avec un peu d'huile et de beurre. On ajoute le sel début de cuisson afin de lui faire rendre son eau de végétation et de le faire de la sorte rôtir dans la poêle.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Quelques jours dans un endroit sombre et frais (cave, cellier) ou dans le bas du réfrigérateur. On peut aussi le faire sécher, à l'air libre ou plusieurs heures dans un four très

doux. Déshydraté, il se conserve alors 2 ans. On peut aussi en faire des conserves à l'huile. Pour les congeler, mieux vaut les blanchir avant.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Léger en calories et bien pourvu en fibres, le cèpe contient, comme la plupart des champignons, un peu de protéines, ce qui est rare dans le règne végétal. Riche en nutriments, on veillera à ne pas le cuisiner avec trop de matières grasses !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
20 kcal	3,77 g	0,53 g	0,40 g	12,00 mg
calcium	sodium	phosphore	fibres	zinc
4,20 mg	6,00 mg	82,00 mg	6,02 g	1,50 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
1,00 mg	112,00 mg	33,00 mg	370,00 mg	4,90 mg
vitamin B5				
2,70 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Apprécié dès le XVIIIème siècle à la cour de Stanislas Leszczyński, le cèpe n'a pourtant été popularisé qu'au 19ème siècle : Alcide Bonton, chef du café le plus fréquenté par la haute société bordelaise de l'époque, le glissa dans ses plats du jour et en assura alors la notoriété... qui ne s'est pas démentie depuis.

Flan aux cèpes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Cèpes à la bordelaise [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Confit de canard à la gasconne [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Lait de cèpes, noisettes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Petits gratins de champignons à la sauce mornay [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Omelette aux cèpes de la montagne noire [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Loup aux cèpes en papillote [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Filet mignon au cidre et aux cèpes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Angus, tomates confites et cèpes [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Filet de sandre farci aux cèpes, palet de pied de porc au foie gras, jus de veau [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15075>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15075>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/flan-aux-cepess>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/cepess-la-bordelaisess>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/confit-de-canard-la-gasconness>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/lait-de-cepess-noisettes>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-gratins-de-champignons-la-sauce-mornays>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/omelette-aux-cepess-de-la-montagne-noire>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/loup-aux-cepess-en-papillote>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-au-cidre-et-aux-cepess>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/angus-tomates-confites-et-cepess>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-sandre-farci-aux-cepess-palet-de-pied-de-porc-au-foie-gras-jus-de-veau>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/cepe?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/cepe?page=2>