



< retour

Fruits et légumes

Pleurote(s)



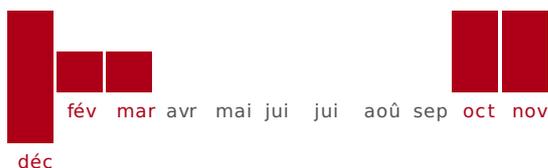
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Poids moyen : 81.5g

Champignon formé d'un chapeau souvent de grande dimension (15 cm de diamètre ou plus) qui ressemble à une grande oreille ou à un cornet acoustique. Le pleurote s'installe sur les arbres ou sur le bois mort. Il est parfois muni d'un pied inséré sur le côté.

La chair des pleurotes, habituellement ferme et croquante, est plus savoureuse quand le

champignon est jeune.

VARIÉTÉS

Il existe de 35 à 40 espèces de pleurotes, dont la plupart sont comestibles. Aucune n'est toxique, et beaucoup sont cultivées. Ces champignons sont de couleur blanche, crème, jaune clair ou tirant sur le roux. Leurs courts pieds sont blanchâtres. Les pleurotes sont très estimés, en particulier le pleurote en coquille ou en forme d'huître (*Pleurotus ostreatus*), dont la chair blanche et tendre a une saveur douce et une odeur parfois prononcée.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pleurotes non visqueux de couleur uniforme, au chapeau lisse, et exempts de taches noires.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pleurotes sont particulièrement délicieux. Ils remplacent agréablement les champignons de couche. Ne pas masquer leur saveur en les associant à des aliments au goût prononcé ou en les cuisant dans une grande quantité de matière grasse. Les pleurotes entrent dans la préparation des soupes et des sauces, et se marient particulièrement bien avec le riz, les pâtes alimentaires, les œufs, le tofu, la volaille et les fruits de mer.

COMMENT PRÉPARER ?

Sauter ou griller les pleurotes de 3 à 5 min. Les cuire de 10 à 15 min à l'étuvée ou de 10 à 15 min au four.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pleurotes sont très périssables et absorbent facilement la saveur des aliments environnants. Les consommer sans délai. Conservés au réfrigérateur dans un sac de papier ou dans une assiette recouverte d'un linge, ils se garderont quelques jours. Retirer le linge si les pleurotes deviennent humides ou l'humidifier légèrement s'ils se dessèchent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pieds des pleurotes, plus coriaces, nécessitent un peu plus de cuisson et gagnent à être hachés.

calories

33
kcal

protéines

3,31
g

glucide

6,09
g

lipide

0,41
g

magnesium

18,00
mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
3,00 mg	18,00 mg	0,02 g	120,00 mg	1,11 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,30 g	0,24 mg	0,77 mg	1,33 mg	0,11 mg
vitamin B1				
0,13 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Contrairement au champignon de couche, le pleurote est toujours propre car on ne le cultive pas sur du fumier, mais plutôt sur bois (tronc, souche, bûche) ou sur des déchets organiques non fermentés (paille, rafles de maïs, sciure, écorces).

Oeuf cocotte aux pleurotes et pain à l'ail et persil [3]

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

Risotto crémeux au champignons des bois, crispy de magret de canard et tuile parmesan [4]

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

Bouillon surprise de champignons et foie gras [5]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15288>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15288>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/oeuf-cocotte-aux-pleurotes-et-pain-lail-et-persil>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-cremeux-au-champignons-des-bois-crispy-de-magret-de-canard-et-tuile-parmesan>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/bouillon-surprise-de-champignons-et-foie-gras>