< retour

Fruits et légumes

Trompettes de la mort

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Champignons

Poids moyen : 10g

Malgré son nom peu engageant, la trompette-de-la-mort, à la spectaculaire couleur noire, est l'un des meilleurs champignons de la fin de l'automne. Simplement sauté, il se glisse dans les préparations de viande, ou agrémente les risottos. La trompette-de-la-mort est commercialisée fraîche ou sèche.

Pour préparer les trompettes-de-la-mort, les fendre en deux avant de les nettoyer. En effet, comme ces champignons sont creux, ils ont tendance à être remplis de terre… ou à cacher de petits insectes !

VARIÉTÉS

Si la variété la plus courante est la trompette-de-la-mort noire, vous pouvez également croiser d'autres couleurs de "craterelles" :

La flavican : De couleur jaune

La roséus :A la jolie teinte rosée

COMMENT CHOISIR ?

Les trompettes de la mort, craterelle ou corne d'abondance se trouvent sur les marchés ou dans les grandes surfaces. Elles doivent être dépourvues de moisissure, de couleur uniforme, à la chair souple et à l'odeur agréable.

QUE FAIRE AVEC ?

Simplement revenue à la poêle avec un peu de beurre, elle sera très bonne relevée de persillade. Peu charnue, elle se mêlera volontiers à d'autres champignons dans une poêlée goûteuse.Elle constitue une garniture idéale pour le canard et le veau, et toutes les préparations à base d'œuf (omelette, œufs brouillés...).Dans les tartes, les pâtés et les terrines, elle les parfumera en délicatesse. Sur des pâtes ou un risotto à la crème, elles seront sublimes.

COMMENT PRÉPARER ?

A la poêle, sur feu doux, avec ou sans ajout de matières grasses, leur faire rendre leur eau de végétation en les salant au début de la cuisson. Les égoutter puis les ajouter à la préparation.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Réservées dans une boîte hermétique, les trompettes-de-la-mort séchées se conservent un an. Les sujets jeunes peuvent être conservés à l'huile. Fraîche, elle se conservera au réfrigérateur tout au plus 24 heures car elle s'abîme très vite après la cueillette.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très légère, la trompette-de-la-mort ne représente que 15 kcal/100 g. Riche en fibres (3 g/100 g), c'est un bon stimulant pour les transits paresseux. Elle contient également du potassium, du phosphore et du fer, ainsi que des vitamines du groupe B, D et K.

calories	protéines	glucide	lipide
22 kcal	3,09 g	1,70 g	0,34 g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Très peu charnu, le champignon est entièrement creux, semblable à une trompette ou à un entonnoir. La trompette-de-la-mort a été nommée ainsi en raison de la période tardive de l'automne à laquelle elle apparaît, qui coïncide souvent avec la Toussaint (fête des morts)

Huître au chalumeau et trompettes de la mort [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15364

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15364

[3] https://www.qooq.com/recipes/huitre-au-chalumeau-et-trompettes-de-la-mort