



< retour

*Fruits et légumes*

# Cèpe(s) séché(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

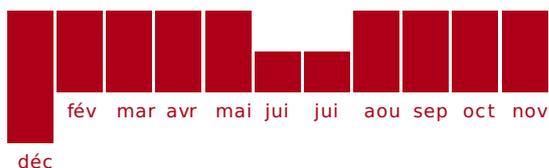
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Champignons

**Poids moyen :** 15g

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.

## 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.

## 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. Salez en 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

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

**124**  
kcal

protéines

**19,70**  
g

glucide

**4,11**  
g

lipide

**3,20**  
g

calcium

**34,00**  
mg

\* Source de données :  
AFSSA

sodium

**14,00**  
mg

phosphore

**642,00**  
mg

fibres

**55,30**  
g

fer

**8,40**  
mg

# 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.

## Estouffat d'ariège [3]

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

## Mini aumonières aux escargots, foie gras et cèpes [4]

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

## Croustade de clermont de l'hérault [5]

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

## Risotto aux cèpes [6]

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

## Kub œuf de cèpes - bouchées apéritives [7]

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

## Risotto de coquillettes aux cèpes [8]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15480>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15480>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/estouffat-dariege>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mini-aumonieres-aux-escargots-foie-gras-et-cepes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/croustade-de-clermont-de-lherault>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-aux-cepes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/kub-oeuf-de-cepes-bouchees-aperitives>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-de-coquillettes-aux-cepes>

