



< retour

Fruits et légumes

Champignon(s) sauvage(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Cueillir les champignons avec prudence et ne pas hésiter à consulter un pharmacien en cas de doute. En effet, certaines espèces peuvent être toxiques voire mortelles.

Cèpe : Cèpe également appelé bolet à un gros pied qui ressemble à un tronc d'arbre. Les cèpes petits donc jeunes sont meilleures que les plus gros

Girolle :La girolle ou chanterelle est le champignon sauvage le plus consommé, sa couleur varie du blanc crème au jaune et la face inférieure de leur chapeau porte des plis plus ou moins charnus.

Trompette de la mort :La trompette de la mort ou la corne d'abondance est un champignon en forme d'entonnoir ou en cornet. Sa couleur est une variance de gris plus ou moins foncés et elle est très savoureuse et parfumée.

Pied de mouton :Le pied de mouton aussi appelé Barbe de chèvre sont des champignons charnus et parfumés.

Mousseron :Le mousseron désigne plusieurs genres de champignons blancs ou beiges qui poussent au printemps. Il faut faire attention à la cueillette car ils ressemblent à un autre champignon vénéneux, le faux meunier.

COMMENT CHOISIR ?

Les champignons sauvages s'achètent généralement au marché ou il faut directement les cueillir. Parmi les champignons sauvages comestibles il y a les cèpes, les champignons de paris, les girolles, les morilles, les pleurotes, les trompettes de la mort...

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les champignons se conservent dans un linge dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les garder 48h au maximum.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
30 kcal	3,09 g	0,21 g	1,50 g	10,90 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
22,80 mg	11,20 mg	86,00 mg	0,21 g	1,75 g
civre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,37 mg	0,61 mg	0,50 mg	0,07 mg	0,08 mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Petits moelleux aux champignons [3]

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

Poêlée de légumes d'automne [4]

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

Terrine de foies de sanglier [5]

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

Tourte d'agneau aux champignons [6]

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

Polenta aux champignons des bois [7]

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

Feuilles d'épinards farcies aux champignons des bois et girolles [8]

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

Osso bucco forestier [9]

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

Cassolettes de champignons variés [10]

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

Poêlée des bois [11]

En savoir plus [11]

Veau aux saveurs d'automne [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15485>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15485>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/petits-moelleux-aux-champignons>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-legumes-dautomne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foies-de-sanglier>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tourte-dagneau-aux-champignons>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/polenta-aux-champignons-des-bois>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/feuilles-depinards-farcies-aux-champignons-des-bois-et-girolles>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/osso-bucco-forestier>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cassolettes-de-champignons-varies>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-des-bois>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/veau-aux-saveurs-dautomne>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-sauvages?page=1>