



< retour

Fruits et légumes

Truffe



Aimez-vous cet ingrédient ?

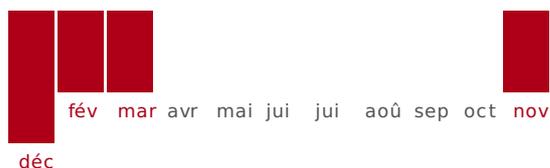
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Poids moyen : 60g

La Truffe (Tuber) est un genre de champignon ascomycète comestible de la famille des Tuberales. L'une des techniques de culture de la truffe consiste à inoculer du mycélium de truffe (des filaments très fins) sur des racines de jeunes arbres (chênes, noisetiers, pins, tilleuls). La plupart de ces filaments se développeront et la récolte de truffes pourra avoir lieu environ 5 ans après l'ensemencement.

La cueillette des truffes s'effectue très souvent en utilisant le flair d'animaux dressés à cette fin. On s'est longtemps servi de porcs muselés (on les muselait pour les empêcher de se battre entre eux, car ils raffolent des truffes et ne se contentent pas de les détecter). On utilise de plus en plus souvent des chiens dressés. Parfois, c'est l'observation d'une espèce particulière de mouche qui pond ses œufs au dessus des truffes qui permet d'en repérer l'emplacement.

Placer une truffe nettoyée dans de l'huile d'olive permet d'obtenir une huile aromatisée.

Truffe du Périgord :La plus recherchée est la truffe du Périgord (*Tuber melanosporum*), truffe globuleuse recouverte de petites verrues noirâtres, dont la chair noirâtre marbrée de veines blanchâtres est très parfumée. Cette espèce abondante au Périgord ne pousse pas exclusivement dans cette région cependant.

Truffe d'été :La truffe d'été ou truffe de la Saint-Jean (*Tuber aestivum*) est moins savoureuse. Sa chair claire ou beige est sans grand parfum.

La truffe blanche :La truffe blanche (*Tuber magnatum*), connue sous divers noms (truffe blanche du Piémont, truffe blanche précieuse), jouit également d'une grande réputation, spécialement celle qui pousse à Alba, en Italie. Passablement rugueuse, elle ressemble à un tubercule irrégulier de couleur blanchâtre, jaune blanchâtre ou jaune verdâtre. Sa chair blanche ou ocre veinée de blanc a une saveur aillée et fromagée. C'est la plus grosse des truffes comestibles; elle peut dépasser 10 cm de diamètre et peser 500 g.

La truffe de Bourgogne :La *tuber uncinatum* est noire, son parfum est doux. Sa qualité est moins bonne que celle du Périgord.

COMMENT CHOISIR ?

La truffe s'achète chez les charcutiers-traiteurs durant la période de récolte. Le restant de l'année, elle est vendue dans les épiceries fines et quelques grandes surfaces en boîte de conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

On utilise les truffes crues, cuites, sous forme de concentré, de jus, de fumet ou d'essence. Les truffes entrent dans une multitude d'apprêts, les plus connus étant les pâtés, les terrines et les foies gras. Elles parfument aussi notamment les salades, les farces, les sauces, les pâtes alimentaires, le riz et les œufs. Elles sont délicieuses crues ou cuites au naturel. Les truffes sont associées au gibier et à la volaille, tout spécialement à la dinde à Noël.

COMMENT PRÉPARER ?

Sauter les truffes de 2 à 3 min. Les cuire à l'étuvée de 10 à 15 min, ou les braiser de 45 à 60 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer les truffes fraîches au réfrigérateur; elles s'y conserveront environ une semaine. Les consommer sans délai.

Si les truffes sont coupées, les mettre dans un contenant hermétique et les recouvrir de Madère ou de vin blanc avant de les réfrigérer. Conserver les truffes en conserve au réfrigérateur lorsqu'elles sont entamées. Recouvrir les truffes de Madère ou d'un peu d'huile; elles se garderont environ un mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La truffe est riche en potassium et est une bonne source de fer.

| | | | | |
|-------------|--------------|---------------------|-------------|------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 14 kcal | 2,40 g | 0,40 g | 0,40 g | 6,50 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 24,60 mg | 310,00 mg | 0,11 g | 47,00 mg | 0,20 g |
| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 2,30 g | 0,17 mg | 0,44 mg | 0,90 mg | 0,03 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,05 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Champignon souterrain comestible difficile à trouver, poussant sur les racines des arbres,

particulièrement les chênes. La truffe occupe une place particulière parmi les champignons car aucun ne jouit d'une aussi grande réputation. Elle a longtemps intrigué, car on ne savait pas comment elle poussait ni à quelle classe d'aliments elle appartenait. On croyait autrefois qu'elle se formait lors d'orages lorsque la foudre frappait le sol, alors qu'en fait de fortes pluies remuant la terre mettent la truffe à découvert. Dès l'Antiquité, on vantait l'excellence de sa saveur. Relativement rare et perçue comme un aliment de prestige, la truffe a toujours été coûteuse. De nos jours, son prix est prohibitif, sa rareté étant avivée par une hausse de la demande et par une baisse notable de la production depuis le début du xxe siècle, à cause notamment de l'abandon de plantations, du déboisement et de l'utilisation de pesticides.

Foie gras aux truffes [3]

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

Oeufs brouillés à la truffe [4]

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

Oeufs "mimosa" multicolores [5]

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

Carpaccio de saint-jacques marinées à la truffe et copeaux de parmesan [6]

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

Mousseline de topinambours, jaune d'oeuf tiédi, truffe noire et chips [7]

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

Tartine de pied de porc à la truffe de bourgogne [8]

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

Tartine de pain de campagne grillée, foie gras confit et truffe d'été "tuber

uncinatum" [9]

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

Beurre de truffe [10]

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

Tartelette aux truffes, poireaux et échalotes [11]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15838>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15838>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-aux-truffes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-brouilles-la-truffe>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-mimosa-multicolores>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-saint-jacques-marinees-la-truffe-et-copeaux-de-parmesan>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mousseline-de-topinambours-jaune-doeuf-tiedi-truffe-noire-et-chips>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartine-de-pied-de-porc-la-truffe-de-bourgogne>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tartine-de-pain-de-campagne-grillee-foie-gras-confit-et-truffe-dete-tuber-uncinatum>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/beurre-de-truffe>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tartelette-aux-truffes-poireaux-et-echalotes>