



[< retour](#)

Fruits et légumes

Collybie à pied velouté

[IMPRIMER](#) [1]

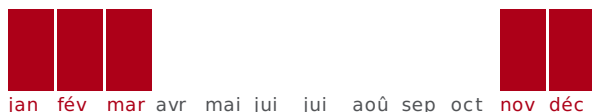
[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

• [À PROPOS DE](#)

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Champignon comestible de saveur délicate, la collybie à pied velouté est formée d'un minuscule chapeau blanc et d'un long pied qui peut mesurer jusqu'à 10 cm de long. Elle pousse en touffes sur les troncs d'arbres morts ou vivants, de même que sur les racines et les branches d'arbres enfouies dans le sol. Elle se cultive sur souche ou sur un milieu à base de sciure, et elle est récoltée environ deux mois après l'ensemencement. La chair blanche de la collybie est molle et résistante. Sa saveur est douce et son odeur, légèrement fruitée.

Il est préférable d'ajouter les les collybies en fin de cuisson pour préserver leur saveur.

VARIÉTÉS

Le champignon cultivé est de couleur plus pâle que le champignon sauvage.

COMMENT CHOISIR ?

La collybie à pied velouté fraîche est surtout commercialisée dans les épiceries asiatiques. Elle est vendue en bottes placées dans des sachets de plastique. Choisir des champignons

au chapeau blanc, ferme et luisant. Écarter des collybies à pied velouté dont la base est visqueuse ou brunie. Ces champignons sont aussi vendus en bocaux ou en conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

Les collybies à pied velouté sont délicieuses crues. Elles décorent et assaisonnent salades et sandwiches. On les met dans les soupes, les pâtes alimentaires, les légumes et les plats cuits à l'orientale.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les Collybies fraîches se conservent environ 1 semaine dans leur sachet placées au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

37
kcal

protéines

2,70
g

glucide

8,00
g

lipide

0,30
g

magnesium

16,00
mg

* Source de données :
AFSSA

sodium

3,00
mg

fer

1,20
mg

HISTOIRE

La collybie à pied velouté est très appréciée en Asie (on la nomme enokitake en japonais), la cuisine de plusieurs pays lui fait une place de choix. Le Japon fournit d'ailleurs environ 80 % de la production mondiale.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15936>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15936>