



[< retour](#)

Fruits et légumes

Bolet



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Le bolet est formé d'un long pied charnu, ferme et trapu, qui mesure parfois jusqu'à 25 cm de haut. La partie supérieure est ornée d'un chapeau charnu, lisse ou velouté, habituellement rond et convexe, de couleur variable (jaune, rouge, brun, rose, blanchâtre ou grisâtre). Ce chapeau mesure de 6 à 30 cm de diamètre. L'intérieur du chapeau est recouvert de tubes verticaux nommés «foin», ce qui facilite l'identification du champignon,

cette partie étant habituellement en lamelles chez les autres espèces. Choisir si possible les jeunes spécimens, plus tendres et plus savoureux. Certaines espèces sont cultivées in situ (dans leur milieu naturel).

Les bolets sont délicieux braisés ou cuits à l'huile, agrémentés d'échalotes, d'ail, de persil et de vin blanc.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs dizaines d'espèces de bolets dont le cèpe de Bordeaux.

COMMENT CHOISIR ?

Les bolets sont habituellement commercialisés déshydratés. À l'achat de bolets frais, préférez les jeunes, plus savoureux.

QUE FAIRE AVEC ?

Les bolets peuvent être mangés crus, surtout les cèpes de Bordeaux, mais ils sont meilleurs cuits. Ils s'utilisent comme les autres champignons qu'ils remplacent avantageusement. Ne pas masquer leur saveur cependant avec des aliments au goût prononcé.

COMMENT PRÉPARER ?

Sauter ou griller les bolets de 5 à 7 min, les cuire à l'étuvée de 20 à 30 min ou au four de 15 à 20 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les bolets sont fragiles; les consommer le plus rapidement possible. Conservés au réfrigérateur; ils se garderont quelques jours.

Ne pas les entasser dans un sac de plastique; les mettre dans un sac de papier ou dans une assiette recouverte d'un linge propre.

Certaines espèces bleussent rapidement lorsqu'elles sont laissées coupées ou brisées.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le bolet est riche en potassium et est une bonne source de riboflavine.

calories

18
kcal

protéines

3,14
g

lipide

0,62
g

magnesium

10,00
mg

calcium

1,90
mg

* Source de données :
AFSSA

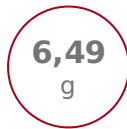
sodium



phosphore



fibre



fer



manganèse



vitamin
B1



vitamin
B2



vitamin
B3



vitamin C



HISTOIRE

Champignon comestible charnu également connu sous le nom de «cèpe». Le bolet est un champignon des régions tempérées qui croît généralement dans les forêts de conifères (pins, sapins, épicéas) ou de feuillus (chênes, hêtres, châtaigniers). On le retrouve notamment en Europe, en Amérique du Nord et en Australie. Il est relativement difficile à trouver si on ne sait pas trop précisément où le chercher, et il est difficile de trouver des spécimens exempts de larves d'insectes.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15937>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15937>