



[< retour](#)

Fruits et légumes

Oreille-de-Judas

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Poids moyen : 6g

Ce champignon possède un pied très court. Sa chair brunâtre ou beige est translucide, de texture gélatineuse et ferme, mais n'a pas vraiment de goût. L'oreille-de-Judas est particulièrement appréciée en Asie.

Retirer les tubes verticaux sous le chapeau s'ils sont visqueux; ils s'enlèvent facilement.

VARIÉTÉS

Champignon comestible qui pousse sur les troncs d'arbres (hêtre, sureau, noyer).

COMMENT CHOISIR ?

Les oreilles-de judas fraîches sont souvent commercialisées dans les épiceries asiatiques. Elles s'achètent également déshydratées.

QUE FAIRE AVEC ?

Les oreilles-de-Judas se mangent crues, blanchies (une minute) ou cuites, notamment frites ou bouillies. Elles confèrent une texture inhabituelle aux aliments, en particulier aux soupes, aux salades, aux légumes, aux ragoûts et aux pâtes alimentaires. Elles absorbent le liquide de cuisson et la saveur des aliments avec lesquels on les combine.

COMMENT PRÉPARER ?

Sauter ou griller les oreilles-de-Judas de 3 à 5 min. Les cuire à l'étuvée ou à la vapeur de 10 à 15 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les oreilles-de-Judas fraîches au réfrigérateur, sans les nettoyer. Elles se gardent environ 1 mois, mais il est préférable de les utiliser en moins d'une semaine. Les oreilles-de-Judas se congèlent facilement telles quelles.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'oreille-de-Judas est riche en fer, en potassium et en magnésium. Elle est une bonne source de riboflavine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
25 kcal	0,48 g	6,75 g	0,04 g	25,00 mg
calcium	sodium	phosphore	cuivre	zinc
16,00 mg	9,00 mg	14,00 mg	0,45 mg	0,66 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,56 mg	0,10 mg	0,08 mg	0,20 mg	0,07 mg
vitamin B5				
1,99 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On le nomme «oreille» parce que sa forme aplatie ressemble à une oreille et «Judas» parce que, selon la légende, Judas se serait pendu à un sureau.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15938>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15938>