

Les champignons de Quentin



LA MYCOSPHÈRE

le shiitake



Nous retrouvons la trace du Shiitake en Asie il y a plus de 1000 ans. Appelé le « Xiang-Gu », littéralement le « champignon parfumé ». Riche en vitamine (D et B notamment) et en oligoéléments (magnésium, phosphore, sélénium,...), ses vertus sont également multiples : anti-oxydant, stimulant du système immunitaire et même paraît-il, aphrodisiaque.

Les végétariens chinois l'appellent l'« Impératrice des plantes » pour ces hautes qualités nutritionnelles faisant de lui un des meilleur substitué à la viande.

Son chapeau est plus plat que les autres champignons et sa couleur varie du brun clair au brun foncé. Sa chair est à la fois ferme et souple. En fonction de sa cuisson, le shiitake dégage des saveurs boisées et de noisette.



RECETTE DU CHEF : Shiitakés laqués

Des Shiitakés croustillants et "chewy" en même temps, aromatisés au gingembre, à l'ail et à la sauce soja, quel régal ! Laquer des champignons c'est une technique un peu particulière, mais ça vaut vraiment la peine !

Mélanger un demi-verre de sauce soja et une cuillère de Maïzena. Chauffer une poêle à fond et y sauter les bonnets des shiitakes avec de 3 gousses d'ail et 2-3 petits bouts de gingembre. Une fois bien grillés, ajouter la sauce et cuire jusqu'à disparition totale d'humidité. Ajouter les graines de sésame et servir chaud sur du riz avec des oignons ciboules fraîchement coupés.

