



Champignon - pleurote

Mode de conservation

Frigo (0° à 4°), dans un conditionnement semi clos (pas hermétique) – à consommer rapidement (2 ou 3 jours)

Mode et temps de cuisson

A la poêle : 10 à 15 minutes à feu vif. Mélanger régulièrement.

Association de saveur

Epices : sel – poivre

Condiments (pour déglacer) : sauce soja – vinaigre de vin

Matière grasse : beurre – huile de noisette – crème fraîche

Herbes aromatiques : persil – ciboulette

Légumes et assimilés : salade verte – pomme de terre – carottes tomates – oignons...

Accompagne : viandes rouges – viandes blanches – poissons – pâtes – riz – omelette

Idées de recette

Risotto de pleurote au persil – rôti de bœuf aux pleurotes et aux pommes de terre sautées – filet de cabillaud aux pleurotes et au riz...