

## Cuisson de Champignons Sauvages : Toujours cuire 5 à 15 min

<b>Mousserons, Chanterelles en tubes, Trompettes de la mort, Champignons de culture</b>	Feu vif Sauté	<b>3-5 min</b>
<b>Chanterelles, Pieds de Mouton, Cèpes, Pleurotes sauvages, Wine caps, Pholiotés ridés, Lactaires Délicieux, Amanite des césars, Bolets, Chanterelles Clavaire..</b>	Feu moyen Sauté ou mijoté	<b>5-10 min</b>
<b>Lobster, Pieds bleus, Polypore Poule des bois, Vesse de loup, Armillaires ventrus</b>	Feu bas Sauté ou mijoté	<b>10-15 min</b>
<b>Morilles</b>	Feu bas Mijoté	<b>10min+</b>
<b>Chanterelles en flocons (jeunes espèces)</b>	Feu bas Mijoté	<b>15 min+</b>
<b>Champignon jeune, tendre, gorgé d'eau</b>	Feu vif Sauté	<b>5min</b>
<b>Champignon mature, ferme et sec</b>	Feu bas Mijoté	<b>10-20min</b>

- **Nettoyer** les champignons : essuyer avec un linge humide ou saucer dans un bain d'eau froide rapide avant de sécher ; couper.
- **Poêler à feu vif** dans un peu d'huile (1 c.a.s. par 100g) pour 1-2 minutes jusqu'à ce que la coloration commence, sauter quelques fois en laissant caraméliser.
- **Baisser le feu** et continuer la cuisson 3-10 minutes (ou plus selon la variété) pour rendre les champignons tendres et cuits aux centres.
- **Ajouter quelques gouttes d'eau/liquide si nécessaire** (pour les morilles et champignons fermes/secs comme les Lobster, Polypore Poule des bois, Pieds bleu) et mijoter doucement.
- **Finir** avec un noix de beurre, et assaisonner au goût (sel, poivre).  
Options : échalotes, ail, herbes, tamari, citron ou vinaigre cidre, ou vin blanc, crème..
- **Ou mettre au four à 400F** avec corps gras, assaisonnements et un peu d'eau si nécessaire, pour 10-15min.

*Les Jardins Sauvages*

17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0  
450-588-5125; [www.jardins Sauvages.com](http://www.jardins Sauvages.com)