FICHE PLEUROTES OSTREATUS

Le pleurotes est un champignon d'origine sauvage. Nous le cultivons en agriculture biologique .
Il a un goût fin, il reste ferme à la cuisson et peu avantageusement remplacer le champignons de Paris.
Vous pouvez le déguster de très nombreuses manières, en accompagnement ou seul avec de l'ail et du persil, mais aussi en chips ou grillé à la poêle, ou encore en lasagne.

Il accompagne à merveille un poisson blanc ou de la viande de gibier. C'est l'un des champignons les plus fins qui soient.

Il contient jusqu'à cinq fois plus de protéines que la plupart des légumes. Il procure une grande variété de vitamines et de minéraux.

Préparations possibles:

Les poêler et saupoudrer de parmesan râpé avant de les servir, sur des pâtes par exemple, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande de gibier.

Lorsqu'ils sont presque cuits, ajouter dans la poêle des œufs battus et cuire en omelette.

Les faire simplement griller sur le barbecue en les badigeonnant d'une huile aromatisée au thym, au romarin, au laurier, à l'ail et au citron.
On peut aussi les faire mariner un quart d'heure dans un mélange de jus d'orange (2 c. à soupe), de jus de citron (1 c. à soupe), de vinaigre de vin rouge (1 c. à soupe) et d'huile d'olive (6 c. à soupe) qu'on aura battus ensemble. Égoutter les champignons en préservant le liquide. Les faire griller sur le barbecue en les tournant plusieurs fois. Les remettre ensuite dans le mélange, saler et servir.

Les faire pocher délicatement dans un bouillon de poulet ou de légumes et servir le tout comme potage.

Les poêler et les ajouter ensuite au riz pour la préparation d'un risotto.

Les hacher finement, les faire sauter dans de l'huile d'olive, puis les mélanger à de l'ail, de l'échalote grise, du basilic frais, de l'origan et une tasse de bouillon de poulet et de légumes.
Farcir des tomates, des poivrons ou des courgettes rondes de cette préparation et cuire au four une vingtaine de minutes.

Recettes :Pleurotes comme accompagnement.

Pleurotes - beurre frais - échalotes ciselées - persil haché - sel et poivre.

Fendre les pleurotes dans le sens de la longueur en partageant le pied.
Faire sauter à feu vif 3 minutes au beurre chaud coté lisse d'abord.
Retourner à coloration laisser encore 2 minutes et assaisonner. Servez avec votre plat.
Nous avons testé avec des frites et un steak

Ou

Pleurotes - beurre frais - persil haché - sel et poivre.

Détailler les pleurotes en julienne. Après les avoir saisies, ajouter des échalotes ciselées et une noix de beurre frais. Baisser légèrement le feu. Laisser cuire encore 5 minutes environ.
Déglacer selon votre goût avec du jus de viande, de la sauce soja, du vinaigre balsamique ou

du vin blanc. Servez avec votre plat. Nous avons testé cette recette avec du riz.

Conservation:On pourra le conserver plusieurs jours au réfrigérateur, dans un récipient avec un film alimentaire dessus **mais non fermé** ou un dans sachet de plastique **ouvert**, afin de le laisser respirer.