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. Vous pouvez aussi les consommer crus ils sont biomogiques.

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.

Pleurotes à la grecque (Comme nous les faisons)

Faire blondir des oignons coupés ou mieux des oignons grelots. Ajouter du vin blanc et du coulis de tomates, porter à ébullition. Mettre alors les champignons coupés en morceaux, ajouter une feuille de laurier et cuire à feu doux vingts minutes. Attention il faut assez de sauce pour bien recouvrir les champignons.

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.

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, et aussi 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.