

## Généralités à propos des champignons et comment réussir sa fricassée selon les variétés de champignons ramassés :

### Le nettoyage:

Couper les pieds pour enlever la partie terreuse.

### Le lavage :

Soit sous un filet d'eau pour les cèpes, les oronges,

Soit en les laissant tremper dans un grand volume d'eau comme pour une salade pour que le sable qu'il y a dans les lamelles ou la trompe tombe au fond du bac.

Pour certains champignons et notamment les morilles, il faut effectuer plusieurs lavages jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable au fond du bac.

Pour les stocker jusqu'au moment de l'utilisation les poser à plat sur un papier absorbant, sans les placer sous papier film.

Les cèpes étant souvent « habités », il faut les couper en 2 et traiter directement (congélateur ou poêle) ceux qui sont légèrement piqués et conserver les plus sains.

### Le poêlage :

Il existe deux catégories de champignons :

- **ceux qui colorent** : (cèpes, champignons de Paris, oronges, shiitakes)

Les poêler avec un peu d'huile d'olive et du sel jusqu'à ce qu'ils colorent.

Ajouter alors une noisette de beurre puis les échalotes ou l'ail et le persil suivant la recette.

- **ceux qui malgré tous nos efforts ne coloreront jamais !** : (trompettes de la mort, girolles, chanterelles, morilles, lactaires, pieds de mouton, grisets...)

Les poêler avec un peu d'huile d'olive et de sel jusqu'à ce qu'apparaisse l'eau de végétation.

Lier alors la fricassée avec une pointe de Maïzena et ajouter une belle cuillère de beurre, les échalotes etc... pour enrober les champignons dans leur jus.

Ne jamais jeter la première eau : là est là **tout** le goût !

Certains champignons (lactaires, pieds de mouton) peuvent être blanchis quelques secondes à l'eau bouillante salée avant de les poêler parce qu'ils sont durs ou trop puissants en goût.