



# Champignon local

Disponibilité:  
toute l'année

## Pourquoi l'adopter ?

→ **Le champignon, cet être à part !**

Ni animal ni végétal, le champignon appartient au règne des Fungi comme les levures, les moisissures ou encore le lichen. Il se consomme pourtant comme un légume à part entière, cru, cuit, en salade, sauté, en purée ou en velouté.

→ **Le saviez-vous ?**

Les Grecs furent les premiers à cultiver les champignons qui étaient auparavant récoltés à l'état sauvage. Il a fallu attendre le XVII<sup>e</sup> siècle pour que la pratique se développe en occident.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Bouchées aux champignons



PORTIONS : 20 BOUCHÉES

15 MIN

### Ingrédients

- 1 barquette de champignons, hachés finement (250 ml ou 1 tasse)
- 2 oignons verts, hachés finement
- 60 ml (¼ tasse) de persil haché finement
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les champignons, les oignons et le persil.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et incorporer cette vinaigrette aux champignons.
- 3 Assaisonner au goût.
- 4 Servir sur des croûtons de pain ou avec de petits pitas.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Pâtes aux champignons et aux fromages



PORTIONS : 4

10 MIN 20 MIN

### Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait
- ½ barquette de champignons de Paris (125 g ou ½ tasse), coupés
- 15 ml (1 c. à soupe) de concentré de bouillon de poulet
- 180 ml (¾ tasse) de fromage mozzarella râpé 60 ml (¼ tasse) de fromage parmesan râpé
- Poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans une poêle, faire fondre le beurre et saupoudrer la farine.
- 2 Fouetter pour bien mélanger.
- 3 Ajouter le lait par petite quantité en fouettant constamment.
- 4 Ajouter les fromages et les champignons, une petite quantité à la fois. Continuer de brasser.
- 5 Assaisonner au goût.
- 6 Servir sur des pâtes.

### Variante

- Utiliser des champignons et des fromages différents pour varier les goûts.
- Faire revenir un oignon et des champignons coupés dans une poêle, ajouter un filet d'huile et des fines herbes (persil, ciboulette, etc.). Servir sur les pâtes de votre choix.

Source : Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

### Astuce!

- Les champignons sauvages ont besoin d'être nettoyés juste avant d'être utilisés pour éviter qu'ils ne noircissent. On peut les brosser avec une brosse à poils soyeux, les essuyer avec un linge humide ou encore les passer rapidement à l'eau courante ou dans une eau vinaigrée. Attention, ne pas les laisser tremper, car ils se gorgent d'eau!

