



< retour

Fruits et légumes

Girolle(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

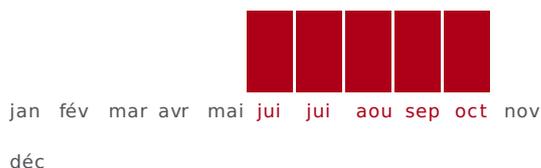
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Poids moyen : 5.4g

La girolle, également appelée chanterelle en tube, est un champignon très apprécié. On la récolte du printemps à l'automne dans les sous-bois, au pied des arbres feuillus et des conifères en montagne.

Les cuisiner le jour même de la cueillette pour éviter qu'elles deviennent trop

caoutchouteuses.

VARIÉTÉS

Chez certaines espèces, la partie inférieure du chapeau se continue dans le pied peu volumineux, mesurant de 1 à 8 cm de long. Toutes les espèces de chanterelles sont comestibles. Certaines ont une chair molle. Les meilleures, telle la girolle (chanterelle ciboire), ont une chair ferme et fruitée, d'un blanc jaunâtre. La chair a souvent un goût poivré qui s'atténue à la cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

La girolle est commercialisée fraîche, déshydratée ou en conserve. À l'achat de girolles fraîches, choisir des spécimens dont le chapeau est spongieux, ferme et charnu. Les girolles devenues translucides sont toxiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Les chanterelles sont un accompagnement classique de la viande et des omelettes. Elles sont délicieuses dans les soupes et les sauces, avec les pâtes alimentaires, le riz, le sarrasin et le millet.

COMMENT PRÉPARER ?

Sauter ou griller les chanterelles de 3 à 5 min. Les cuire à l'étuvée de 15 à 20 min ou au four de 10 à 15 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les girolles fraîches se conservent environ une semaine au réfrigérateur ou un an au congélateur. Placer les girolles déshydratées dans un contenant hermétique et les ranger dans un endroit frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La chanterelle est riche en potassium et en fer.

calories

38
kcal

protéines

1,49
g

glucide

6,86
g

lipide

0,53
g

magnesium

13,00
mg

calcium

sodium

phosphore

sucre

fibres

15,00
mg

cuivre

9,00
mg

zinc

57,00
mg

fer

1,16
g

manganèse

3,80
g

vitamin
B1

0,35
mg

vitamin
B2

0,22
mg

0,71
mg

3,47
mg

0,29
mg

0,02
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Champignon comestible qui croît dans les forêts de conifères ou de feuillus des régions tempérées. Une variété de chanterelle (*Cantharellus cibarius*) est aussi connue sous le nom de girolle. D'une saveur délicieuse, la chanterelle est fort appréciée des gourmets, particulièrement en Europe. Elle est moins connue en Amérique du Nord et en Australie.

Tournedos de dinde aux morilles et aux girolles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Girolles et noisettes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Saint-pierre aux girolles et sucs d'orange [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Etuvée de poireaux au magret fumé, poêlée de girolles et d'escargots [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Risotto crémeux au champignons des bois, crispy de magret de canard et tuile parmesan [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Poêlée de girolles, abricot et chorizo [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Poêlée de girolles fraîches à l'échalote et fines tranches de jambon fumé [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Petits gratins de champignons à la sauce mornay [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Feuilles d'épinards farcies aux champignons des bois et girolles [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Brochettes de dinde à la crème de girolles [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15173>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15173>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-dinde-aux-morilles-et-aux-girolles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/girolles-et-noisettes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/saint-pierre-aux-girolles-et-sucs-dorange>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/etuvee-de-poireaux-au-magret-fume-poelee-de-girolles-et-descargots>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-cremeux-au-champignons-des-bois-crispy-de-magret-de->

canard-et-tuile-parmesan

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-girolles-abricot-et-chorizo>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-girolles-fraiches-lechalote-et-fines-tranches-de-jambon-fume>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/petits-gratins-de-champignons-la-sauce-mornay>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/feuilles-depinards-farcies-aux-champignons-des-bois-et-girolles>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-dinde-la-creme-de-girolles>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/girolles?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/girolles?page=2>