



< retour

Fruits et légumes

Shiitake



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Origine : Asie

Famille : Polyporacées

Poids moyen : 20g

Le shiitake est cultivé sur des bûches, des souches d'arbres morts ou sur de la sciure de bois. Il est convexe ou presque plat et comporte à l'occasion un petit renflement central; il est surmonté d'un chapeau charnu brunâtre qui mesure généralement de 5 à 20 cm de diamètre. Les pieds sont plus ligneux que ceux de la plupart des autres champignons. Le moment de la cueillette est important car le chapeau du champignon cueilli trop tard est

fendu et il a perdu ses spores, ce qui donne un shiitake plat, mince et peu savoureux.

Les shiitake déshydratés ont une saveur plus prononcée que les shiitake frais. Hacher ou couper les pieds finement et les cuire séparément car ils sont fibreux et fermes.

VARIÉTÉS

Le shiitake est utilisé pour la consommation ainsi que pour divers usages thérapeutiques. Sa chair blanche est légèrement acide mais agréable et son odeur est plus prononcée lorsqu'il est déshydraté. En Occident, il est surtout vendu sous cette forme.

COMMENT CHOISIR ?

Les champignons sont des produits fragiles, d'une durée de vie très courte. Au moment de l'achat, les champignons doivent être choisis entiers et propres.

QUE FAIRE AVEC ?

Le shiitake s'utilise comme les autres champignons qu'il remplace avantageusement. Ce champignon savoureux absorbe la saveur des mets auxquels on l'ajoute. Il est délicieux dans les soupes, les sauces, les pâtes alimentaires, le riz, les ragoûts et les mets cuits à l'orientale.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson rehausse la saveur des shiitake. Les sauter ou les griller (les badigeonner d'huile) de 5 à 7 min. Les cuire à l'étuvée ou au four de 15 à 20 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les shiitake sont un peu moins fragiles que les autres champignons. Conservés au réfrigérateur, sans les nettoyer, dans un sac de papier; ils se garderont au moins une semaine.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le shiitake est une bonne source de potassium. Les Asiatiques attribuent au shiitake de nombreuses propriétés médicinales. Ils s'en servent notamment pour traiter l'hypertension, la grippe, les tumeurs, les ulcères d'estomac, le diabète, l'anémie, l'obésité et les calculs biliaires.

calories

56

protéines

1,56

glucide

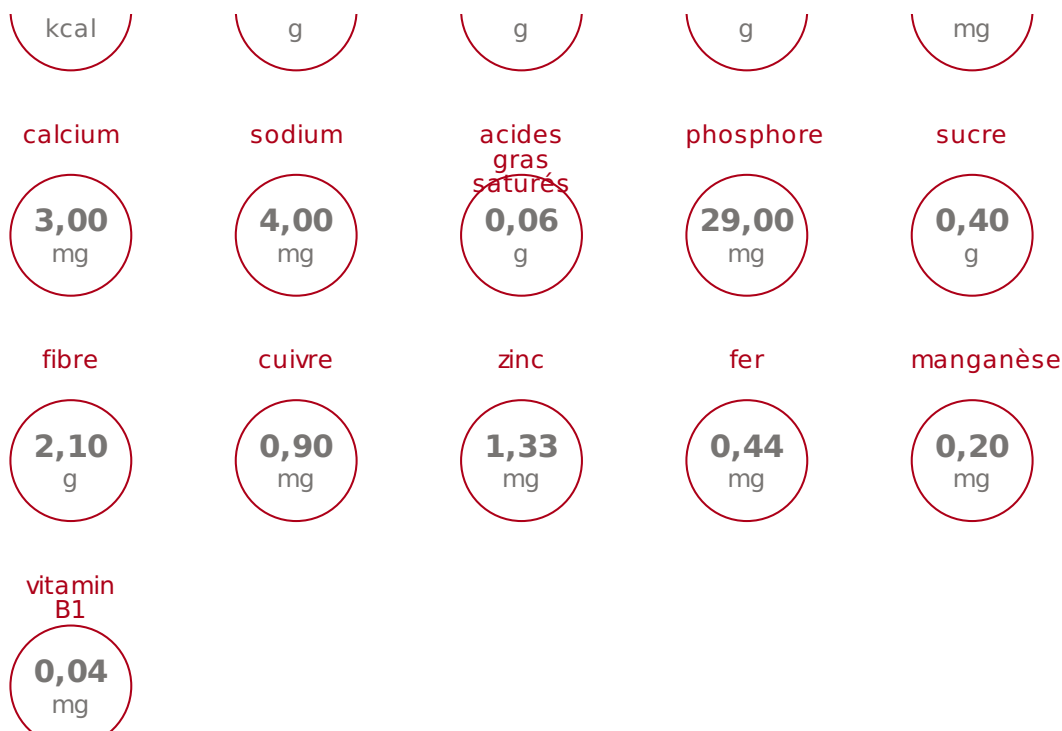
14,39

lipide

0,22

magnesium

14,00



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Champignon comestible qui pousse sur le bois et qui peut être cultivé, le shiitake est originaire d'Asie où il est connu depuis au moins deux millénaires. Il est parfois nommé champignon noir; on le confond ainsi avec le champignon noir chinois (oreille-de-Judas). Plusieurs pays, dont la Chine, la Corée et le Japon, font la culture intensive du shiitake. Ce champignon est d'ailleurs le second à être cultivé en importance après le champignon de couche. Au Japon, ce champignon est l'équivalent du champignon de couche occidental. Ce pays est un important exportateur et le terme japonais désignant ce champignon s'est imposé un peu partout à travers le monde.

Poulet au citron et shiitake [3]

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

Poêlée de shiitakes et oignons nouveaux [4]

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

Risotto crémeux au champignons des

bois, crispy de magret de canard et tuile parmesan [5]

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

Consommé de volaille au shiitake [6]

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

Soupe des 4 éléments [7]

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

Couscous asiatique [8]

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

Filet de perche du lac léman [9]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15350>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15350>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-citron-et-shiitake>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-shiitakes-et-oignons-nouveaux>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-cremeux-au-champignons-des-bois-crispy-de-magret-de-canard-et-tuile-parmesan>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/consomme-de-volaille-au-shiitake>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-des-4-elements>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-asiatique>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-perche-du-lac-leman>