



< retour

*Fruits et légumes*

# Champignon(s) de Paris



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Champignons

**Origine :** France

**Famille :** Agaricacées

**Poids moyen :** 20g

Le champignon de Paris aussi appelé champignon de couche est le champignon le plus cultivé du monde. La culture de ces champignons demande des conditions atmosphériques soigneusement contrôlées.

Les producteurs de champignons étendent du mycélium sur du fumier naturel

(principalement du fumier de cheval) fermenté et pasteurisé ou sur du fumier synthétique à base de foin, de paille, d'écorce de gypse, de potasse et de rafles de maïs.

Le mycélium est constitué de filaments très fins qui proviennent des spores unicellulaires minuscules, le corps reproducteur des champignons.

Le champignon de couche a un chapeau charnu blanchâtre qui peut mesurer jusqu'à 10 cm de diamètre. Il surmonte un pied blanc de 2 à 5 cm.

**Arroser les champignons coupés d'un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre, vinaigrette) pour les empêcher de noircir s'ils doivent être mangés frais.**

## VARIÉTÉS

Il existe 3 variétés principales de champignons de Paris : la variété blanche, la blonde et la grise.

**Le champignon blanc :** La variété blanche est la plus estimée de celles des champignons de Paris.

**Le champignon bouton :** Appelé petit champignon de Paris ou champignon bouton, il est idéal pour les marinades ou pour garnir des plateaux de crudités. Les plus gros sont utilisés pour préparer des champignons farcis. Son goût agréable et doux offre des notes boisées.

**Le champignon gris :**

**Le champignon blond :**

**Champignons de Paris en boîte :** Hors saison, la conserve permet de garder les saveurs du champignon même s'il perd quelques vitamines.

## COMMENT CHOISIR ?

Les champignons de couche sont commercialisés frais, en conserve ou séchés. Choisir des champignons frais intacts, fermes et charnus, écarter ceux qui sont ratatinés, visqueux, tachés ou dont les chapeaux sont fendus, qui manquent de fraîcheur. Des champignons frais tranchés sont souvent commercialisés dans la section réfrigérée des marchés d'alimentation. Ces champignons se conservent 90 jours, car ils ont été blanchis brièvement puis placés dans une solution salée ou d'acide ascorbique. La saveur et la valeur nutritive de ces champignons se situent entre les champignons frais et les champignons en conserve.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les champignons de couche se consomment crus ou cuits. Ils sont délicieux dans les hors-

d'œuvre, les salades et les trempettes. Ils sont traditionnellement associés à la viande et se marient particulièrement bien avec les oignons et le riz. On met les champignons dans une grande variété d'aliments, notamment les soupes, les sauces, les farces, les ragoûts, les omelettes et les quiches. On les apprête aussi à la bourguignonne comme les escargots.

## COMMENT PRÉPARER ?

Les champignons de couche perdent leur volume et rendent de l'eau s'ils sont cuits longuement à feu doux. Les faire revenir quelques minutes à feu vif en les brassant continuellement. Les retirer du feu dès qu'ils commencent à rendre de l'eau. Ne pas jeter cette eau riche en saveur et en nutriments; s'en servir pour parfumer sauces, soupes et plats mijotés.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer les champignons de couche dans un sac de papier ou un linge propre et les réfrigérer. Ils se conserveront environ 1 semaine. Les champignons de couche se congèlent, se mettent en conserve ou se déshydratent.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le champignon de couche est riche en potassium et est une bonne source de riboflavine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
25 kcal	1,80 g	2,73 g	0,43 g	8,61 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
28,50 mg	16,90 mg	0,07 g	56,40 mg	0,20 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,33 g	0,54 mg	0,42 mg	1,66 mg	0,10 mg
vitamin B1				
0,09 mg				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Champignon comestible le plus cultivé et le plus consommé, le champignon de couche se retrouve dans de très nombreuses régions, notamment en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, en Europe, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Ce champignon se cultive facilement. Il est connu sous le nom de «champignon de couche» ou de «champignon de Paris», car on le cultive intensivement dans des carrières désaffectées de la région parisienne depuis bientôt 200 ans.

### Boeuf stroganoff [3]

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

### Crumble de champignons, chèvre et ciboulette [4]

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

### Pizza aux flocons de quinoa et champignons [5]

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

### Bourguignon de légumes [6]

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

### Potage aux champignons [7]

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

### Tarte de légumes confits [8]

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

### Sauce et raviole de foie gras [9]

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

# Farfalles aux champignons et pignons, sauce parmesan [10]

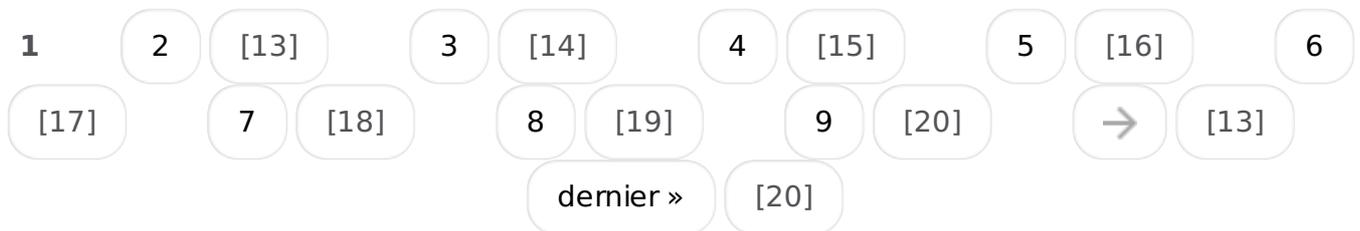
[En savoir plus \[10\]](#)

# Champignons farcis au fromage frais et pommes sautées [11]

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

# Filet de boeuf stroganoff façon traditionnelle [12]

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



## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15483>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15483>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-stroganoff>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-de-champignons-chevre-et-ciboulette>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-aux-flocons-de-quinoa-et-champignons>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bourguignon-de-legumes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/potage-aux-champignons>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-de-legumes-confits>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-et-raviole-de-foie-gras>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-aux-champignons-et-pignons-sauce-parmesan>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/champignons-farcis-au-fromage-frais-et-pommes-sautees>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-stroganoff-facon-traditionnelle>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/champignons-de-paris?page=8>

