



< retour

Fruits et légumes

Champignon(s) noir(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Origine : Asie

Famille : Champignons

Poids moyen : 7g

Champignon comestible très fréquent en Asie, les Européens ne le connaissent que déshydraté. Croquant et moelleux, mais à la saveur peu marquée, on l'émince finement dans les salades, ou on le glisse dans des soupes ou des plats chinois mijotés, qu'il contribue à épaissir grâce à ses mucillages.

Avant de réhydrater les champignons noirs, les rincer soigneusement à l'eau froide, afin d'éliminer les traces de sable qu'ils contiennent.

VARIÉTÉS

Le champignon noir a un pied très court et une chair qui varie du brun foncé au noir presque translucide. Il possède une texture gélatineuse et ferme mais sa chair a bien peu de goût.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des champignons noirs bien emballés, avec une étiquette mentionnant clairement leur origine. Eviter les champignons noirs de trop petite taille, qui sont des brisures sableuses de champignons plus gros.

QUE FAIRE AVEC ?

Il se marie agréablement aux sauces chinoises et donne une texture agréable à de nombreuses préparations comme les plats en sauce, les farces et les plats de riz. On l'ajoute ainsi dans le chow mein, les nouilles sautées, le chop suey de légumes ou de poulet... Son croquant et sa couleur spectaculaire apportent une touche asiatique partout où on le glisse.

COMMENT PRÉPARER ?

Emincé, le champignon noir peut se consommer cru, ou être glissé dans une préparation en début de cuisson. Il contribue à épaissir les bouillons et les sauces : en tenir compte pour ne pas ajouter de farine ou de fécule dans la sauce.

COMMENT CONSERVER ?

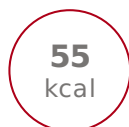
Se congèle : oui

Conserver les champignons déshydratés dans un endroit frais, sombre et sec. Une fois réhydratés, les champignons noirs ne se conservent pas plus d'une journée au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Peu énergétique, riche en fer, potassium et magnésium, le champignon noir peut être consommé sans modération par tous !

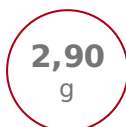
calories



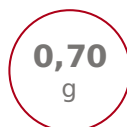
protéines



glucide



lipide



magnésium



calcium

sodium

acides
gras

phosphore

sucré

159,00
mg

fibre

35,00
mg

cuivre

~~saturés~~
0,17
g

zinc

184,00
mg

fer

1,50
g

manganèse

70,10
g

vitamin
B1

0,02
mg

0,18
mg

1,32
mg

5,90
mg

1,95
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce champignon pousse sur les troncs d'arbres comme le hêtre, le sureau et le noyer. Son nom nous vient de la légende qui veut que Judas se soit pendu à un sureau et de sa forme aplatie qui rappelle celle d'une oreille.

Salade de nouilles chinoises au poulet, sauce sésame [3]

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

Nems de ti-moï [4]

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

Nems de porc [5]

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

Poulet aux pousses de bambous et champignons noirs [6]

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

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15484>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15484>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-nouilles-chinoises-au-poulet-sauce-sesame>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-ti-moi>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-porc>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-aux-pousses-de-bambous-et-champignons-noirs>