

RECETTE

Tarte aux shiitakés

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
 - 4 gousses d'ail
 - 450 g de pleurotes
 - 2 œufs
 - 40 cl de crème fraîche
- un peu de beurre
 - Persil
 - 4 échalote
 - sel, poivre

Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 220 °C.
Passer les champignons rapidement sous l'eau froide puis les égoutter sur du papier absorbant.
- 2- Enlever le bas des pieds des champignons puis couper les champignons en deux ou en quatre selon leur taille.
- 3- Hacher finement les 4 échalotes et les 4 gousses d'ail.
- 4- Faire fondre le beurre dans une poêle, y ajouter les échalotes et les gousses d'ail puis les champignons et le persil et faire dorer de 10 à 15 minutes. Saler et poivrer.
- 5- Dans un bol, mélanger les œufs et la crème.
- 6- Dérouler la pâte feuilletée et la mettre dans un moule à tarte.
- 7- Poser les champignons sur la surface de la pâte puis verser dessus le mélange crème œufs.
- 8- Mettre au four à 220°C et laisser cuire environ 15 à 20 minutes, la pâte doit être gonflée et bien dorée.

RECETTE

Poêlé de Shiitaké

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 350 g de champignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- Persil



Préparation:

- 1- Laver les champignons avec soin et délicatesse sans les laisser tremper dans l'eau. Essuyer les champignons et les couper en morceaux
- 2- Hacher finement l'ail et l'oignon. Faire de même avec le persil.
- 3- Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive.
- 4- Ajouter l'ail, l'oignon. Faire revenir 5 minutes.
- 5- Ajouter les champignons et le persil. Saler, poivrer et mélanger.
- 5- Laisser bien cuire 1/4 d'heure.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé

RECETTE

Omelette de shiitaké

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 8 œufs
- 500 g de champignons shiitakés
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème
- 1 cuillère à café de moutarde
- Persil
- 20g de beurre
- Sel, poivre



Préparation:

- 1- Nettoyer les champignons et émincer-les.
- 2- Éplucher l'ail et hacher le finement. Faire de même avec le persil.
- 3- Battre les œufs dans un bol. Ajouter la moutarde et la crème liquide. Mélanger de nouveau. Saler et poivrer à votre convenance.
- 4- Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter les champignons Shiitake sur feu vif. Laisser cuire 5 minutes.
- 5- Ajouter les œufs battus et le persil haché. Laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps et dégustez aussitôt.

RECETTE

Risotto de Shiitaké et poireaux

(pour 4 personnes)

Préparation : 40 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 400 g de riz pour risotto
- 200 g de shittakes frais
- 150 g de poireaux
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 l de bouillon de légumes préparé avec 1 cube 1/2
- 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- tome d'Unifermé en morceaux

Préparation:

- 1- Laver soigneusement les poireaux et les shiitakés avant de les émincer.
- 2- Mettre les champignons à chauffer dans une poêle avec un filet d'huile durant 5 minutes environ. Réserver ensuite.
Faire bouillir 1 litre d'eau et y délayer le cube 1/2 pour bouillon.
- 3- Dans une marmite faire fondre 3 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les poireaux et faites-les suer sans qu'ils brunissent pendant 4 à 5 minutes sur feu moyen.
- 4- Ajouter le reste d'huile d'olive et versez le riz en mélangeant à la spatule. Versez le vin blanc en continuant de mélanger jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Poursuivez alors la cuisson du risotto en baissant le feu et en ajoutant petit à petit le bouillon de légumes louche par louche pendant 17 à 18 minutes.
- 5- Lorsque tout le bouillon est absorbé et que votre riz a la bonne consistance, ajouter délicatement les champignons. Remuer et laisser cuire 5 minutes.
- 6- Hors du feu ajouter la tome d'Unifermé râpée et servir aussitôt.

