

CARNET DE RECETTES

FOURCHETTE & CHAMPIGNONS

by Lou Légumes



www.lou-legumes.com

Champignons Lou rôtis à l'asiatique

Recette proposée par Christelle Gauget (Cricri les petites douceurs)

POUR 4 PERSONNES

16 champignons blancs
de Paris LOU moyens
20 g de beurre

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce soja
Le jus d'un demi citron

Poivre du moulin
1 petite gousse d'ail
Graines de sésame

Couper les pieds à la base du champignon.

Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Lorsque la matière grasse est bien chaude, y déposer tous les champignons (côté pied) en 1 seule épaisseur.

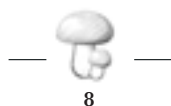
Assaisonner en poivre du moulin puis laisser cuire environ 5 minutes à feu moyen.

Arroser de la moitié de sauce soja et parsemer d'un peu de graines de sésame.

Retourner les champignons pour la cuisson de l'autre face, arroser du reste de la sauce soja, du jus de citron et parsemer de nouveau d'une pincée ou deux de graines de sésame.

Cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Astuce : Servir en accompagnement ou utiliser des petits champignons pour une version apéritive.



Salade de petits champignons Lou crus aux amandes et aux herbes

Recette proposée par Christelle Gauget (Cricri les petites douceurs)

POUR 4 PERSONNES

250 g de champignons Les P'tits Apéros LOU	2 tiges de ciboules	3 c. à soupe d'huile d'olive
50 g d'amandes entières mondées	6 branches de coriandre fraîche	Fleur de sel
1 c. à soupe de graines de courges ou de pignons de pin	2 branches de menthe fraîche	Piment d'Espelette
	2 c. à soupe de jus de citron	

Mélanger ensemble l'huile d'olive et le jus de citron, puis assaisonner avec la fleur de sel et le piment d'Espelette. Réserver.

Ciseler finement la base (partie blanche) de la ciboule et couper le vert en petits tronçons.

Effeuillement la coriandre et la menthe.

Griller légèrement les amandes dans une poêle sans matière grasse.

Couper les champignons en 2 et les déposer dans un grand saladier.

Ajouter les herbes fraîches, ainsi que les amandes grillées et les graines de courge.

Arroser de la vinaigrette. Bien enrober les champignons, puis les répartir dans de jolis bols.

Réserver au frais jusqu'à la dégustation.

Astuce : Pour avoir le goût prononcé d'amande fraîche, les tremper

2 à 3 heures dans de l'eau froide

... et agrémenter cette salade de dés de fêta pour encore plus de gourmandise !



Bruschettas végétariennes aux champignons Lou

Recette proposée par Marine Rolland, de Mimi Cuisine

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 25 MINUTES

4 tranches de pain de campagne	Purée d'avocats :	Purée de betterave :
1 barquette de 250 g de Bella Rosés LOU	2 avocats	1 betterave cuite (245 g)
50 g de noisettes concassées	1 yaourt nature (125 g)	100 g de fromage fouetté
Roquette	4 gouttes de tabasco	1 gousse d'ail
2 grappes de tomates cerises	Le jus d'un demi citron	Sel
Huile d'olive	Sel	Poivre
Herbes de Provence	Poivre	

Préchauffez votre four à 180°C.

Déposez les noisettes sur la plaque de votre four sur une seule couche, puis enfournez pour 15 minutes. Sortez la plaque du four, puis laissez refroidir.

Dans un plat allant au four, placez les grappes de tomates cerises. Arrosez d'huile d'olive et parsemez d'herbes de Provence. Placez au four pour 10 minutes à 200° C.

Coupez les avocats en deux, puis enlevez le noyau et pelez-les.

Dans un bol, écrasez les avocats à l'aide d'une fourchette, puis incorporez le yaourt nature, le tabasco, le jus de citron, le sel. Placez le bol au frais.

Mixez la betterave avec le fromage fouetté, la gousse d'ail, le sel et le poivre, puis placez la préparation au frais.

Placez les tranches de pain sur la plaque de votre four, puis, à l'aide d'un pinceau, tartinez d'huile d'olive. Enfournez 5 minutes à 200° C.

Tartinez 2 tranches de pain de purée d'avocats, déposez quelques feuilles de roquette, puis placez les grappes de tomates cerises. Parsemez de noisettes concassées.

Tartinez 2 tranches de pain de purée de betterave, déposez quelques feuilles de roquette, puis placez les champignons LOU coupés en rondelles, mettez un filet d'huile d'olive (celle où les tomates cerises ont été cuites) et parsemez de noisettes concassées.

Placez les bruschettas dans une assiette et régalez-vous !

Astuce : Pour concasser les noisettes, mettez-les dans un sac congélation, fermez-le bien. Mettez le sac à plat sur votre plan de travail et tapez dessus avec votre rouleau à pâtisserie. En 30 secondes, vous aurez des noisettes concassées sans en avoir mis partout dans votre cuisine !



Galettes de sarrasin aux champignons Lou

Recette proposée par Marine Rolland, de Mimi Cuisine

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES • CUISSON : 20 MINUTES

1 barquette de 200 g
de Champignons
de Paris LOU

2 galettes de sarrasin

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile de
sésame

1 poignée de graines de
sésame dorées

10 g de beurre demi-sel

Persil

Sel

Poivre

Brossez et coupez en lamelles les champignons de Paris LOU.

Lavez, essuyez et ciselez le persil. Pelez et émincez les gousses d'ail.

Dans une poêle, mettez l'huile de sésame, laissez chauffer, puis ajoutez les champignons. Laissez cuire pendant 3 minutes en remuant de temps en temps, puis ajoutez le persil ciselé, les gousses d'ail, le sel et le poivre. Mélangez la préparation, puis transvasez dans un saladier.

Dans une crêpière, faites fondre le beurre, puis déposez une galette de sarrasin.

Au centre de la galette, déposez la préparation aux champignons LOU, repliez les côtés de la galette, puis placez-la dans une assiette. Parsemez de graines de sésame et servez avec une salade verte. Recommencez l'opération avec la 2^{ème} galette de sarrasin.

Astuces : Vous pouvez faire vos galettes de sarrasin maison.

Pour cela, il vous faudra mélanger activement 250 g de farine de sarrasin,

2 œufs, un demi-litre d'eau, 40 g de beurre fondu et une pincée de sel.

Laissez reposer votre pâte au moins 2 heures, puis cuisez vos galettes dans une crêpière chaude.

Et pour encore plus de gourmandise, n'hésitez pas à agrémenter cette recette

100% champignons de fromage râpé et de lard grillé !



Carpaccio de Bella Rosés Lou

Recette proposée par Sandrine Camus, de Gamongirls

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 0 MINUTE

1 barquette de 250 g de Bella Rosés LOU	6 c. à soupe d'huile de noisette	Quelques feuilles de basilic
8 Champignons Blancs LOU de petite taille	2 c. à soupe de vinaigre de cidre	Sel
10 noisettes	2 c. à soupe de parmesan en poudre	Poivre
8 tomates cerises		

Émincez les Bella Rosés LOU en lamelles. Si vous avez une mandoline, c'est parfait pour faire de jolies lamelles régulières ni trop fines, ni trop épaisses.

Faites de même avec vos champignons blancs LOU.

Découpez vos tomates cerises en rondelles.

Avec un verre ou avec le plat d'un couteau, écrasez vos noisettes pour faire de petits morceaux.

Ne les réduisez pas en poudre il faut garder le croquant.

Prenez une assiette par personne, et arrangez de façon artistique vos lamelles de champignons et vos rondelles de tomates. Jouez avec les couleurs et les tailles. Amusez-vous.

Parsemez de petits morceaux de noisette (environ les 2/3).

Passons à la vinaigrette. Dans un bol, mélangez sel, poivre et vinaigre, le temps de faire fondre le sel. Ajoutez votre huile de noisette en émulsionnant.

Ajoutez le parmesan en mélangeant. Ajoutez le reste de vos noisettes.

Ciselez quelques feuilles de basilic et mélangez.

Au moment du repas, chacun des convives se servira de la vinaigrette.

Ne pas la mettre avant, cela cuirait vos champignons et ils perdraient un peu du croquant qui les caractérise.

Astuces : L'huile de noisette se marie très bien avec les champignons crus, mais peut-être un peu forte en goût pour certains. N'hésitez pas à la couper avec une huile plus neutre, comme l'huile de colza.

Pour varier les plaisirs, alternez ce carpaccio de champignons avec des rondelles de tomates, d'avocat et de mozzarella di bufala.



Poêlée de Bella Rosés Lou à la Normande

Recette proposée par Sandrine Camus, de Gamongirls

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 15 MINUTES

1 barquette de 200 g
de Bella Rosés
Émincés LOU
2 échalotes

2 verres de cidre
normand brut
Beurre salé
2 c. à soupe de crème
fraîche épaisse

1 pomme
Quelques brins de
ciboulette
Sel, poivre

Dans une poêle, faites fondre un morceau de beurre salé. Quand il est bien chaud, faites revenir à feu moyen vos champignons émincés LOU pendant 5 minutes. Réservez.

Dans la même poêle, faites revenir, dans une noisette de beurre salé, votre pomme coupée en lamelles pas trop épaisses.

Quand les lamelles commencent à être fondantes, mais se tiennent toujours bien, réservez au chaud.

Toujours dans la même poêle, faites revenir vos échalotes dans une noisette de beurre salé.

Quand elles sont dorées et fondantes, ajoutez le cidre. Laissez réduire aux 2/3.

Dans le liquide restant, ajoutez votre crème fraîche. Laissez mijoter quelques minutes.

Sur votre assiette de présentation, posez vos pommes et nappez-les d'une cuillère de sauce.

Ajoutez dans la poêle vos champignons dans la crème chaude et enrobez-les bien quelques minutes.

Placez vos champignons sur l'assiette avec la pomme.

Cette poêlée se mariera parfaitement avec vos bandes blanches, volailles ou filets de poisson.

Astuce : Si vous aimez, vous pouvez accentuer le côté sucré-salé en utilisant du cidre doux et en faisant revenir votre pomme en petits cubes, en même temps que vos champignons émincés LOU.



Gratin de champignons Lou et pommes de terre

Recette proposée par Christèle Capitaine, Cuisine de tous les jours

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES • CUISSON : 40 MINUTES

1 barquette de 200 g
de Champignons
Émincés LOU

800 g de pommes de terre
300 ml de lait
200 ml de crème liquide

Sel, poivre
Quelques noisettes de
beurre

Préchauffez le four à 200°.

Épluchez les pommes de terre et tranchez-les finement à l'aide d'une mandoline.

Tapissez le fond d'un plat à gratin beurré d'une couche de tranches de pommes de terre. Ajoutez une couche de champignons émincés, puis une nouvelle couche de pommes de terre.

Terminez en disposant les champignons « en écailles » sur la surface du plat.

Dans un récipient, mélangez le lait et la crème. Salez et poivrez la préparation.

Versez la préparation sur les pommes de terre et les champignons.

Déposez quelques noisettes de beurre sur le gratin et enfournez pour 40 minutes de cuisson à 200°.

Astuces : Ajoutez un peu de peps à cette recette en râpant une demie fève tonka dans le mélange de lait et de crème.

En hiver, pour un gratin encore plus gourmand, déposez sur les champignons des tranches de reblochon au lait cru avant d'enfourner... un délice !



Pickles de champignons Lou au vinaigre de cidre

Recette proposée par Christèle Capitaine, Cuisine de tous les jours

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES • CUISSON : 3 MINUTES

1 barquette de 250 g de champignons blancs Classiques LOU	200 ml de vinaigre de cidre 300 ml d'eau	100 g de sucre en poudre 2 baies de poivre long 2 feuilles de laurier
---	--	---

Mettez les champignons dans un bocal propre.
Au besoin et en fonction de la taille, coupez-les en quartiers.
Intercalez les feuilles de laurier et les baies de poivre entières entre les champignons.
Rassemblez dans une casserole le vinaigre, l'eau et le sucre.
Portez la préparation à ébullition.
Versez la préparation bouillante sur les champignons dans le bocal.
Laissez refroidir et conservez au frais.
Attendez 24 heures avant de consommer.
Consommez comme condiment en accompagnement de viande, de crudités...
Cette préparation se conserve plusieurs semaines au frais.

*Astuces : Les P'tits Apéros LOU sont idéaux pour cette recette !
Pour des bocaux hauts en couleur et des saveurs variées, vous pouvez alterner
lamelles de poivrons rouges et champignons dans un même bocal.*



Salade italienne aux champignons Lou

Recette proposée par Christelle Gauget (Cricri les petites douceurs)

POUR 4 PERSONNES

400 g de pâtes cuites	4 tranches de jambon cru	1 c. à soupe de jus de citron
50 g de roquettes	12 petites tomates cerise	Fleur de sel
200 g de champignons Bella Rosés	1 petite poignée de petits pois frais	Poivre du moulin
Émincés LOU	2 c. à soupe d'huile d'olive	Basilic frais

Préparer l'assaisonnement de la salade en émulsionnant ensemble 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus de citron, quelques tours de poivre du moulin et un peu de fleur de sel.

Dans des assiettes individuelles, répartir la roquette, couvrir avec les pâtes, les petits pois frais, 3 tomates cerises par assiette et des morceaux de jambon cru.

Répartir les champignons émincés, quelques feuilles de basilic frais.

Assaisonner avec la vinaigrette au citron au moment du service.

Astuce : Pour plus de gourmandise, on peut ajouter quelques morceaux de burrata.



Tagliatelles aux champignons Lou façon Stroganoff

Recette proposée par Christelle Gauget (Cricri les petites douceurs)

POUR 4 PERSONNES

500 g de champignons Bella Rosés LOU	25 cl de bouillon de légumes	25 g de beurre doux
400 g de tagliatelles	1 c. à soupe de concentré de tomates	1 feuille de laurier
1 oignon rouge	2 c. à café de jus de citron	Thym
		Sel et poivre du moulin

Peler l'oignon rouge. Puis, l'émincer, tout comme les champignons LOU.
Chauffer une grande poêle, y déposer le beurre et cuire l'oignon rouge émincé à feu moyen.

Ajouter les champignons, le thym frais et le laurier.

Diluer le concentré de tomate dans le bouillon de légumes, puis arroser les champignons.

Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, cuire les tagliatelles.

En fin de cuisson des champignons, les arroser du jus de citron, puis ajuster
l'assaisonnement en sel et en poivre, selon vos goûts.

Répartir les tagliatelles dans des assiettes creuses, garnir généreusement de champignons
façon Stroganoff et décorer avec un peu d'herbes fraîches.

*Astuces : Pour un goût plus corsé remplacer le bouillon de légumes par un bouillon de bœuf.
Pour obtenir un plat complet ajouter un œuf poché.*

