

## Zoom sur le champignon

Le champignon aurait d'ailleurs été l'un des premiers aliments à être consommé. Les Grecs et les Romains de l'Antiquité en étaient friands. En Chine, les premières « fermes » dateraient du VIIe siècle. Toutefois, en Occident, il faudra attendre la fin du XVIIe siècle avant qu'on ne pratique la culture commerciale du champignon de couche dans les carrières désaffectées de la région de Paris (d'où l'expression « champignon de Paris »).

On trouve des champignons frais sur les étals au moment de l'automne (septembre à novembre), c'est à cette période que beaucoup d'espèces poussent en abondance.



Bien choisir ses champignons : de couleur uniforme, lisses, sans taches ni blessures ou parties ramollies. Éviter les champignons à lamelles brunes, signe de maturité avancée, sauf dans le cas des portobellos (champignons bruns). Le chapeau doit être bien ferme et solidement attaché au pied.

Conserver au réfrigérateur : une semaine maximum dans leur contenant d'origine ou dans un sac de papier. Éviter les sachets plastique. Les tenir loin des aliments très odorants.

Le champignon, et particulièrement le champignon de Paris, est riche en cuivre (formation de l'hémoglobine et du collagène) et en vitamine B3 (croissance et réparation des tissus). Il est également une bonne source de vitamine B3 (favorise la production d'énergie à partir des nutriments ingérés) et de potassium.

On peut les consommer crus, sautés, braisés, grillés, rôtis, farcis, en vinaigrette ; dans les omelettes, les flancs, les quiches, les sauces, les sandwiches, les salades, les potages et soupes, etc. A noter : pour bien préparer les champignons, les brosser à l'aide d'un pinceau ou d'une brosse souple, essuyer avec un linge humide ou les passer rapidement à l'eau claire. Éviter de les faire tremper au risque qu'ils n'absorbent trop d'eau.



*Les champignons sont, parmi les êtres vivants, des organismes difficiles à classer. On les a longtemps apparenté aux végétaux mais leurs particularités\* ont conduit à les classer – au même titre que les végétaux et les animaux – dans un « règne » distinct : **le règne fongique** (qui, moisissures et levures*

*comprises, ne compte pas moins de 1 500 000 espèces, soit six fois plus que tous les végétaux réunis !)*