



jardins du nord



Poêlée de rosés des prés



ingrédients : pour 2 personnes

- ⇒ 2 beaux rosés des prés (*Agaricus campestris* L)
- ⇒ 1 échalote
- ⇒ 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- ⇒ Sel et poivre du moulin
- ⇒ Persil (facultatif)

Préparation :

Attention ne consommer que des champignons que vous connaissez et parfaitement identifiable.

Faite appel à une association mycologique en cas de doute ou pour une identification.

- ⇒ Couper le bout terreux et essuyer les avec un papier absorbant. (Si le chapeau est terreux, passer le rapidement sous l'eau froide et essuyer aussitôt).
- ⇒ Dans le cas d'un champignon de grosse taille avec les lames déjà brunes et à la peau épaisse, il est nécessaire de peler le chapeau ; éventuellement enlever les lamelles.
- ⇒ Détailler les champignons en tranches de 6 à 8 mm d'épaisseur.
- ⇒ Dans une poêle faite chauffer l'huile d'olives à feu vif.
- ⇒ Faire saisir les champignons.
- ⇒ Saler afin d'accélérer l'évaporation de l'eau de végétation.
- ⇒ Ajouter les échalotes hachées.
- ⇒ Poursuivre la cuisson 2 à 3 mn afin que les champignons soient dorés.
- ⇒ Poivrer en fin de cuisson
- ⇒ Ajouter le persil haché.

Servir en accompagnement d'une viande grillée. Par exemple une côte de bœuf grillé.



Fiche :  2020 JDN jardins du nord

Pour donner votre appréciation sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=13120>

Photo : du net