Les champignons : une activité physique ????

Les champignons ou encore une façon de pratiquer une activité physique quotidienne en période automnale habituellement mais en avance cette année. Les champignons sont bien là et dans toutes les régions à priori. La cueillette des champignons présente plusieurs avantages elle vous permet de pratiquer une activité physique (la marche) en milieu parfois accidenté (forêt, milieu escarpé) et donc de brûler quelques calories et de faire fonctionner ses muscles mais aussi d'évoluer dans un milieu naturel, de rencontrer pourquoi pas la faune locale et surtout de passer un grand moment de détente seul ou en famille. Et cerise sur le gâteau si vous avez la chance de les rencontrer les champignons votre bonheur n'en sera que plus accru.

Pour aujourd'hui voilà un champignon peu connu mais plus qu'intéressant l'amanite des césars ou encore appelé oronge, cocon, jaune d'œuf, oronge vraie.

Le nom d'amanite peut effrayer car elle fait référence à l'amanite phalloïde qui est elle dangereuse et mortelle (reconnaissable car elle possède un chapeau rouge et des petits points blancs dessus). Cependant l'Amanite des Césars

ou oronge est comestible et possède un goût inégalable.

On la reconnaît à l’état jeune sous une forme de gros œuf de couleur blanchâtre, puis ensuite sort un chapeau ovoïde ou hémisphérique de couleur rouge orangé à orangé. La surface du chapeau est lisse ; luisante. Sous le chapeau vous trouverez des lamelles de couleur jaune à jaune d’or. La chair est blanche, jaune juste sous la cuticule et une fine saveur noisette.

Le pied est élancé et possède un anneau de couleur jaune. La base du pied est légèrement renflée.

Cherchez-la sur des terrains siliceux ou argilo-calcaires à partir du mois de juillet et mettez vous en chasse jusqu’en octobre. Elle apparaît dans les bois secs, sous les hêtres, les châtaigniers et les chênes.

Comment cuisiner l’Amanite des Césars ?

Voici une recette proposée par Gérard Houdou.

« pour 4 personnes :

- 500 g d’amanites des Césars ;
- 2 poivrons rouges (ou jaune ou vert) ;
- 150 g de pois chiches ;
- 3 tomates ;
- une botte de basilic ;
- 1 citron ;
- 200 g de mozzarella ;
- huile d’olive ;
- fleur de sel ;
- poivre.?

Nettoyez et taillez les poivrons en fines tranches.

Coupez les tomates et la mozzarella en rondelles assez fines.

Nettoyez les chapeaux, essuyez-les dans un papier absorbant,

puis émincez-les en petites tranches. Surtout, ne jetez pas les pieds qui peuvent aussi être coupés en petites rondelles.?

Dressage
Intercaler les tranches de champignons, de tomates et les rondelles de mozzarella. Parsemez le tout des lamelles de poivrons, puis de la marinade de pois chiches. Pressez quelques gouttes de citron et assaisonnez d'une pincée de fleur de sel d'un tour de poivre du moulin et de quelques feuilles de basilic.

Plus simplement encore…
Coupez les chapeaux et les pieds en fine lamelles, pressez dessus le jus d'un demi citron, ajoutez un filet d'huile d'olive ou d'huile de noisette (ou les deux), assaisonnez de sel et de poivre du moulin et dégustez. »

Alors bonne balade à vous et si vous avez un doute sur les champignons n'hésitez pas à les soumettre à votre pharmacien.

les champignons une autre recette