

Le champignon japonais
à l'accent brusseleir.

LE SHIETEKE

les recettes



LE CHAMPIGNON
DE BRUXELLES

WWW.LECHAMPIGNONDEBRUXELLES.BE





S O M M A I R E

P. 4 Apéro
P. 10 Entrées
P. 20 Plats
P. 34 Séchés





LE CHAMPIGNON DE BRUXELLES ?

C'est l'idée de produire une alimentation saine en revalorisant les ressources organiques de notre ville. La coopérative ambitionne de produire des tonnes de champignons exotiques dans un lieu mythique : **Les caves de Cureghem**.

Nos champignons sont destinés à être produits sur de la drêche de brasserie, le résidu de brassage de l'orge dans la fabrication de la bière. Une méthode bruxelloise inédite pour produire des champignons exotiques!

Aujourd'hui la majorité de nos champignons poussent sur de la sciure de bois. Mais bientôt, nous pourrions compter sur cette innovation pour transformer des tonnes de matières organiques en délicieux shiitakes.

Si vous ne connaissez pas encore, **Le Champignon de Bruxelles** est un projet participatif, ouvert à tous ceux qui veulent voir émerger, à Bruxelles, une alimentation saine et durable. C'est donc un projet, où chacun peut jouer un rôle actif. La coopérative est aussi un moyen d'investir son argent dans une économie réelle et dans un projet qui a du sens.

Vous voulez rejoindre la révolution du champignon ?

**ALLEZ FAIRE UN TOUR SUR
WWW.LECHAMPIGNONDEBRUXELLES.BE**



LE CHAMPIGNON
DE BRUXELLES

Les Caves de Cureghem

rue Ropsy Chaudron 24, boîte 26
1070 Bruxelles

tel : +32 499 46 96 96

info@lechampionndebruxelles.be

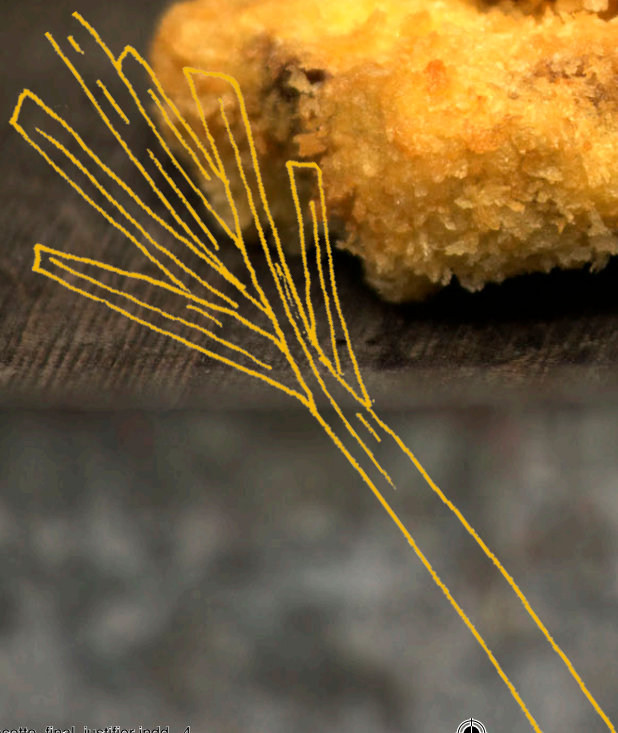
WWW.LECHAMPIGNONDEBRUXELLES.BE



- lechampignondebruxelles
- #lechampionndebruxelles
- @ChampignondeBXL

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!
Nous partageons nos événements
et nos nouveaux partenariats.







— A P É R O —

- P. 6 Rouleaux de printemps :
crevettes et shietekes
- P. 7 Shietekes au curcuma
- P. 8 Shietekes panés
- P. 9 Tartinade forestière
aux shietekes



- 8 feuilles de riz
- 200 g de crevettes décortiquées
- 100 g de germes de soja
- 1 oignon nouveau
- 100 g de shiitakes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuill. à soupe d'huile de soja
- 3 cuill. à soupe de sauce de soja
- poivre blanc
- 750 ml d'huile pour la friture

ROULEAUX DE PRINTEMPS CREVETTES & SHIETEKES

Lavez et égouttez les germes de soja. Détaillez l'oignon en fines rondelles.

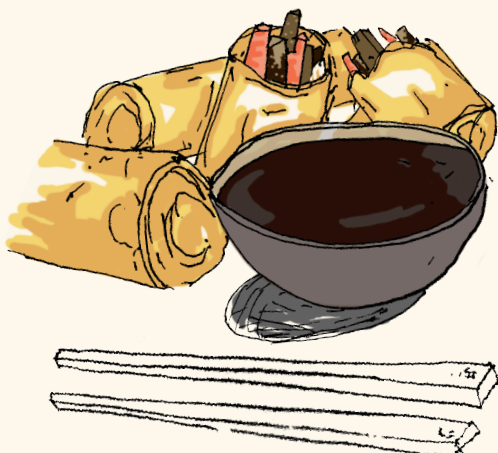
Épluchez l'ail puis hachez-le finement. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile de soja dans un wok.

Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez-y les crevettes et la sauce soja. Poivrez le tout et laissez revenir sur le feu 2 minutes en remuant. Ajoutez les shiitakes, laissez cuire 2 autres minutes et retirez du feu. Laissez refroidir.

Placez le mélange au centre des feuilles de riz. Humidifiez les bords et enroulez-les en appuyant sur les bords pour les fermer.

Faites chauffer l'huile de friture dans un wok et mettez-y les rouleaux à frire. Dès qu'ils deviennent dorés, sortez-les avec une écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez avec une sauce au piment.





SHIITEKES — AU — CURCUMA



facile



5 pers.



10 min



10 min



vegan

- 400 g de shiitakes
- 10 cl de crème végétale (soja, avoine, riz, etc.)
- ½ cuil. à café de curcuma en poudre
- 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- poivre noir
- fleur de sel
- huile d'olive

Lavez et coupez les pieds des shiitakes. Émincez les plus gros et laissez les autres en entier.

Mettez les champignons à chauffer dans une poêle avec un filet d'huile.

Cuisez-les jusqu'à évaporation de l'eau (5 minutes environ). Puis salez et rajoutez un filet d'huile d'olive. Laissez-les cuire 3 ou 4 minutes et réservez.

Délayez le safran sur feu doux, dans la poêle, ajoutez-y la crème en remuant doucement.

Réchauffez les shiitakes en les enrobant dans la sauce. Poivrez et saupoudrez de ciboulette ciselée.

Servez aussitôt.



SHIITEKES PANÉS



- 500 g de shiitakes
- 3 œufs
- chapelure
- huile de friture
- sel, poivre

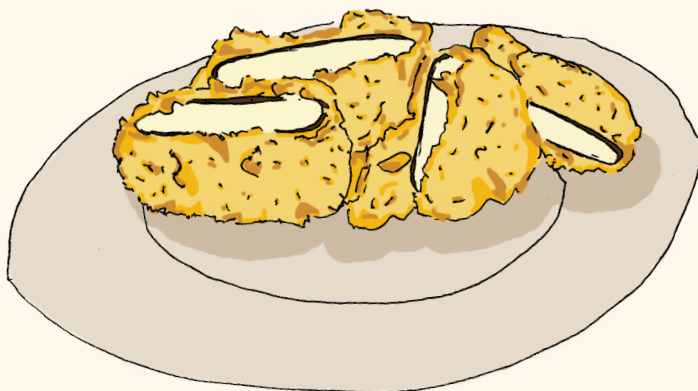
Nettoyez et coupez les pieds des shiitakes. Cassez les œufs dans une assiette creuse. Salez, poivrez et fouettez à la fourchette.

Versez la chapelure dans une deuxième assiette creuse.

Trempez les shiitakes dans les œufs puis roulez-les dans la chapelure.

Faites frire les shiitakes quelques minutes dans l'huile bien chaude.

Égouttez-les et placez-les sur du papier absorbant. Dégustez bien chaud.





TARTINADE FORESTIÈRE — AUX — SHIETEKES

Faites revenir les champignons de Paris coupés en lamelles dans une sauteuse avec un peu de margarine végétale.

Ajoutez les marrons. Salez et laissez sur feu doux 10 minutes.

Versez les champignons et les marrons dans un mixeur à lame et mixez en incorporant l'huile de noix ou de noisette.

Salez et poivrez légèrement.

Faites revenir les shiitakes coupés en fines lamelles dans une sauteuse avec un peu de margarine végétale. Salez légèrement.

Préparez des toasts et tartinez avec la terrine de champignons. Pour décorer, déposez quelques lamelles de shiitakes, une noisette et une feuille de cerfeuil sur chaque toast.



facile



6 pers.



15 min



15 min



vegan



sans gluten

- 300 g de champignons de Paris
- 140 g de marrons entiers cuits et pelés
- 2 cuil. à soupe de margarine végétale bio non hydrogénée
- 4 cuil. à soupe d'huile de noix
- 120 g de shiitakes

Facultatif :

- 1 poignée de noisettes
- quelques feuilles de cerfeuil

Pour les toasts :

- pain kamut grillé, tartines craquantes au sarrasin, galettes de riz-sarrasin soufflé, au choix!





— E N T R É E —

- P. 12** Velouté de shietekes
- P. 13** Salade de quinoa
aux shietekes
- P. 14** Nonette indienne
au yaourt
- P. 15** Poêlée de marrons
aux shietekes
- P. 16** Cappuccino de shietekes
au calamar
- P. 17** Salade de shietekes
- P. 18** Bouillon léger : daikon,
kale et shieteke
- P. 19** Chou farci aux shietekes et
à l'échalote aux fines herbes



VELOUTÉ — DE — SHIITEKES

Faites dorer l'oignon émincé dans une casserole avec une noisette de beurre. Nettoyez les shiitakes enlevez les pieds. Ajoutez les shiitakes coupés durant une minute.

Dans une autre casserole versez la crème et le lait. Portez à ébullition.

Laissez frémir pendant 15 minutes.

Mixez le mélange shiitakes et oignons et ajoutez le mélange crème et lait au fur et à mesure.

Tout en continuant à mixer, rajoutez 100 g de beurre. Salez.

Recouvrez de persil.



facile



6 pers.



10 min



5 min



végétarien



sans gluten

- 1 oignon
- 1 poignée de shiitakes
- 100 g de beurre
- 100 cl de crème fraîche
- 100 cl de lait
- 1 pincée de sel
- quelques feuilles de persil



SALADE DE • QUINOA • — AUX — SHIETEKES

Rincez abondamment le quinoa, cuisez-le puis égouttez-le.

Dans une poêle antiadhésive, grillez le quinoa durant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez ensuite cuire à feu doux durant 15 minutes.

Laissez la casserole de quinoa refroidir. Pendant ce temps, faites doucement frire de chaque côté les tranches de shiitakes durant 2 à 3 minutes dans une poêle préchauffée avec un peu d'huile.

Lorsque les tranches sont dorées, égouttez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez.

Faites revenir et dorer l'échalote émincée dans une poêle, durant 5 à 8 minutes à feu moyen. Ajoutez ensuite les épinards, salez et poivrez. Retirez la poêle du feu.

Garnissez les assiettes des trois préparations (quinoa, shiitakes et épinards) avec quelques tranches d'avocat.



facile



3 pers.



30 min



-



vegan



sans gluten

- 1 tasse de quinoa non-cuit
- ¼ tasse de bouillon de légumes
- huile d'olive
- shiitakes tranchés
- 1 échalote émincée
- 2-3 tasses d'épinards
- 1 avocat, coupé en tranches
- sel et poivre
- oignons
- carottes



Nonette :

- 300 g de pommes de terre
- 200 g d'épinards
- 150 g de shiitakes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de cumin moulu
- 50 g de farine de pois chiches

Accompagnement :

- 1 petite carotte
- ½ cuil. à soupe de graines de coriandre
- 100 g de yaourt entier ou de yaourt de soja



facile



5 pers.



20 min



10 min



végétarien

• NONETTE • INDIENNE — AU — YAOURT

Épluchez et coupez les pommes de terre en petits morceaux. Faites-les cuire dans l'eau.

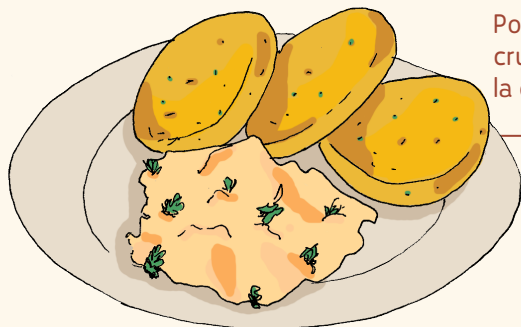
Pendant la cuisson des pommes de terre, faites cuire les épinards à la poêle, à feu vif, durant 1 à 2 minutes. Lavez les shiitakes et coupez-les en morceaux.

Dans un grand bol, ajoutez tous les ingrédients, à savoir les pommes de terre cuites, les épinards, les shiitakes, l'ail, la farine de pois chiches, le curcuma et le cumin. Mixez le tout afin d'obtenir une « pâte » homogène.

Faites des boulettes avec vos mains ou à l'aide de spatules et aplatissez-les un peu.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les boulettes aplaties dans la poêle, 5 minutes de chaque côté.

Pour la sauce, épluchez la carotte crue et mixez-la, ajoutez le yaourt et la coriandre et mélangez bien le tout.





POÊLÉE — DE — MARRONS — AUX — SHIETEKES

Coupez les champignons en morceaux puis émincez les oignons nouveaux et la moitié du vert.

Faites chauffer l'huile ou faites fondre le beurre dans une poêle sur feu doux.

Ajoutez les oignons et l'ail puis faites revenir pendant 4 minutes en remuant régulièrement.

Ajoutez les marrons, remuez et faites chauffer sur feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez les shiitakes, augmentez le feu et faites revenir l'ensemble pendant 5 minutes en remuant souvent.

Salez, poivrez.



moyen



4 pers.



20 min



10 min



végétarien



sans gluten

- 300 g de shiitakes
- 800 g de marrons au naturel (en bocal)
- 6 oignons
- 2 gousses d'ail.
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ou
- 50 g de beurre





difficile



4 pers.



1 h



45 min



sans gluten

- 80 cl de bouillon de volaille
- 500 g de shiitakes
- 10 cl de lait
- 20 cl de crème
- 10 cl de vin blanc
- 1 calamar
- 1 noix de tonka et poudre de champignon



CAPPUCCINO — DE — SHIETEKES AU CALAMAR

Émincez les échalotes. Suez-les à l'huile ou au beurre. Ajoutez les shiitakes émincés. Faites-les fondre quelques minutes. Ajoutez le bouillon de volaille et le vin blanc. Salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux durant 30 minutes.

Mixez, ajoutez la crème et laissez frémir encore 15 minutes.

Nettoyez le calamar et taillez-le en petits carrés. Puis faites-le suer rapidement avec une cuillerée d'huile d'olive.

Mixez fortement le velouté. Répartir le calamar dans les bols.

Versez le velouté par-dessus. Mixez fortement le lait tiédi.

Déposez une cuillère de mousse de lait sur le dessus du cappuccino. Ajoutez les fines herbes, du sel, du poivre et mélangez. Saupoudrez de poudre de champignon et de fève de tonka râpée.



SALADE DE SHIITEKES — AUX — FINES HERBES



facile



4 pers.



15 min



5 min



vegan



sans gluten

Lavez puis coupez les shiitakes en 4.
Faites-les revenir dans une poêle bien
chaude durant 5 minutes.

Pendant ce temps, amenez le mélange
eau et vinaigre à ébullition.

Déposez les champignons dans un
bocal et recouvrez de marinade bouil-
lante. Laissez mariner durant 1 heure
avec un couvercle.

Égouttez les shiitakes soigneusement
et assaisonnez-les d'huile d'olive et d'un
peu de vinaigre.

Ajoutez les fines herbes ciselées, du sel,
du poivre et mélangez.

Conservez au frais jusqu'au moment
de servir.

- 300 g de shiitakes
- 10 cl de vinaigre
- 10 cl d'eau
- huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de
fines herbes
- sel, poivre





BOUILLON • LÉGER • DAIKON, KALE ET SHIETEKE

-  facile
-  4 pers.
-  5 min
-  10 min
-  vegan
-  sans gluten

- 1 poignée de shiitakes
- 1 feuille de chou kale
- 1 morceau de daikon
- ¼ d'oignon
- 1 petit grain d'ail
- 1 tranche fine de gingembre
- 1 pincée de poudre de shiitake
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 750 ml d'eau
- [noodle]

Émincez le shiitake, le daikon et le chou kale. Coupez en petits dés l'oignon. Écrasez l'ail et le gingembre.

Dans un petit fait-tout, faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon puis les shiitakes.

Ajoutez le daikon, le kale, l'ail et le gingembre. Versez l'eau, ajoutez la poudre de shiitake, le sel et le poivre. Couvrez.

À ébullition, baissez le feu et laissez cuire durant 5 minutes.

Si vous le souhaitez, rajoutez quelques noodles à cuire pendant 4 minutes dans le bouillon.



CHOU FARCI

AUX

SHIETEKES

ET À L'ÉCHALOTE

Enlevez délicatement les premières feuilles du chou. Puis récupérez 16 feuilles. Blanchissez-les pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Refroidissez-les dans de l'eau glacée, séchez-les délicatement et enlevez les côtes. Réservez-en 12 pour les farcir. Émincez les 4 autres. Épluchez l'ail et les échalotes.

Décortiquez les crevettes et émincez-les. Récupérez la chair du crabe. Émincez les shiitakes.

Faites revenir l'ail, les échalotes, le chou émincé et les shiitakes dans l'huile d'olive durant 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement. Hors du feu, ajoutez le crabe et les crevettes et mélangez bien.

Découpez une feuille de film alimentaire, posez une feuille de chou à plat dessus et 2 cuillères à soupe de farce.

Refermez la feuille de chou et emballez-la avec le film pour qu'elle garde une belle forme. Répétez l'opération avec les autres feuilles de chou.

Cuisez-les 10 minutes à la vapeur. Enlevez le film délicatement sur chaque chou.

-  difficile
-  4 pers.
-  30 min
-  20 min

- 1 chou vert frisé
- 150 g de shiitakes
- 2 échalotes
- 300 g de crevettes
- 500 g de pinces de tourteau
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de soja
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- poivre
- film alimentaire







— P L A T S —

- P. 22 Parmentier végétarien :
potimmaron, échalotes
et shietekes
- P. 23 Chiffonade d'orneaux
et de shietekes
- P. 24 Suprême de volaille
aux shietekes et sa purée
de carottes
- P. 25 Noix de Saint-Jacques
aux shietekes
- P. 26 Risotto de shietekes
et cabillaud
- P. 27 Tartelette de shietekes
- P. 28 Pommes de terre farcies
au velouté de shietekes
- P. 29 Galette salée aux shietekes
- P. 30 Courge spaghetti aux shietekes
- P. 31 Wok de shietekes, poivron
rouge et vermicelles de soja
- P. 32 Shietekes, courgettes jaunes
et gingembre à la poêle
- P. 33 Sauté de veau aux shietekes





facile



4 pers.



30 min



25 min



végétarien

- 1 potimarron (1 kg environ)
- 200 g d'échalotes
- 200 g de shiitakes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 40 g de beurre (ou d'huile végétale)
- 20 cl de lait (ou lait de soja)
- sel et poivre

PARMENTIER

• VÉGÉTARIEN •

POTIMARRON, ÉCHALOTES ET SHIETEKES

Coupez le potimarron en deux, ôtez les graines et découpez-le en petits morceaux. Disposez-les dans une casserole, recouvrez d'eau, cuisez environ 15 minutes.

Égouttez bien, passez le potimarron au presse-purée ou mixez-le. Ajoutez le beurre et laissez fondre.

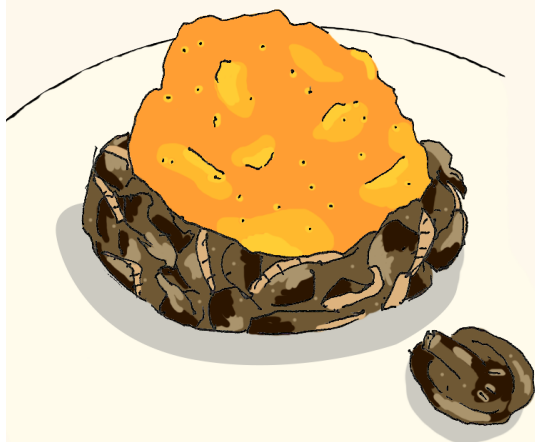
Chauffez le lait, incorporez-le délicatement au potimarron en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Salez et poivrez. Réservez la purée au chaud.

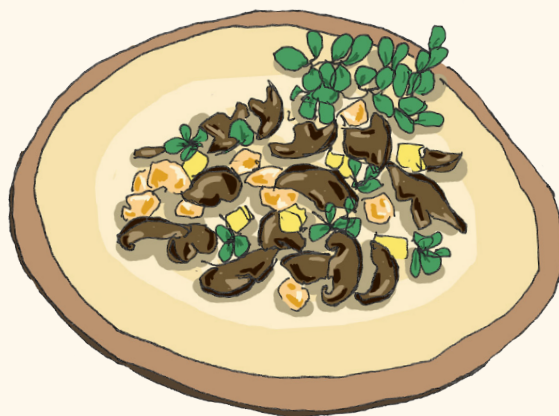
Essuyez et tranchez les shiitakes

Épluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir à l'huile d'olive durant 5 minutes à couvert et à feu doux.

Ajoutez les shiitakes, continuez la cuisson encore 5 minutes. Versez la sauce soja, poivrez et mélangez bien.

Dans un plat allant au four, disposez le mélange échalotes et shiitakes, puis la purée. Passez le tout au four chaud quelques minutes.





CHIFFONADE D'ORMEAUX — ET DE — SHIETEKES

Décoquillez et nettoyez les ormeaux.
Émincez-les très finement et réservez.
Lavez et émincez les shiitakes.

Faites chauffer l'huile ou fondre le
beurre dans une grande poêle. Au stade
mousseux jetez-y les ormeaux et les
shiitakes.

Sautez vigoureusement le tout durant
1 minute. Ajoutez l'ail, les herbes et le
citron hachés sur l'assiette.

Salez et poivrez.

Dégustez bien chaud.



moyen



4 pers.



20 min



10 min



sans gluten

- 4 ormeaux vivants
- 12 shiitakes
- 1 gousse d'ail hachée
puis blanchie
- 8 cuil. à soupe
d'huile d'olive ou
100 g de beurre doux
- 1 branche d'estragon
haché
- 1 branche d'aneth
haché
- ¼ de citron confit
blanchi



facile



4 pers.



20 min



25 min



sans gluten

Suprême de volaille :

- 400 g de blancs de poulet
- 3 cuil. à café d'huile d'olive
- 200 g de shiitakes
- 4 pincées de sel
- 4 tours de moulin à poivre
- 300g de pommes de terre

Purée de carottes :

- 650 g de carottes
- 20 g de beurre
- 6,5 cl de crème entière
- 4 pincées de sel
- 4 tours de moulin à poivre

SUPRÊME DE VOLAILLE

— AUX — SHIETEKES • ET PURÉE • DE CAROTTES

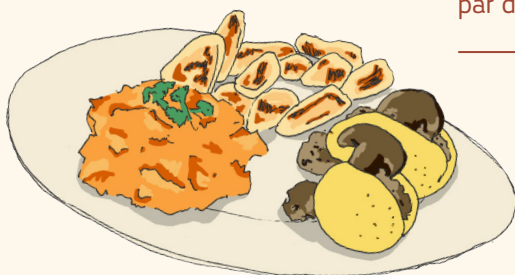
Pelez les pommes de terre. Faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes.

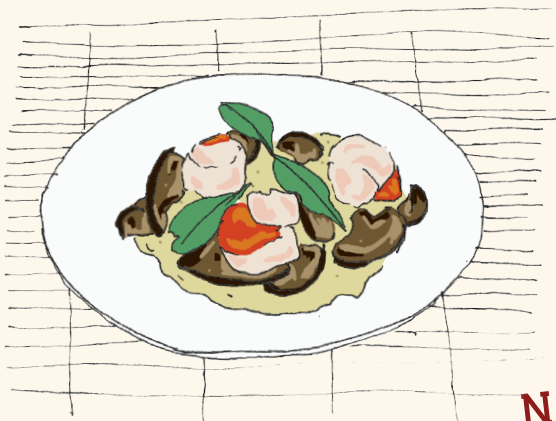
Coupez le poulet en tranches. Faites cuire les morceaux de viande dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.

Émincez les shiitakes et faites-les revenir dans une poêle avec des échalotes pendant 6 à 8 minutes. Ajoutez la crème. Salez et poivrez.

Épluchez les carottes puis coupez-les en rondelles. Faites-les cuire dans une casserole pendant 10 à 15 minutes. Une fois cuites, mixez-les avec un peu de beurre, du sel et du poivre afin d'obtenir de la purée.

Coupez les pommes de terre en deux et versez la sauce de shiitakes à la crème par dessus.





NOIX DE SAINT-JACQUES — AUX — SHIETEKES



facile



4 pers.



20 min



10 min



sans gluten

- 500 g de noix de Saint-Jacques
- 250 g de shiitakes
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ou 70 g de beurre
- 1 citron
- 1 petit oignon haché
- 30 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 jaunes d'œufs
- persil
- sel et poivre

Ôtez le pied des shiitakes et coupez les chapeaux en lamelles. Cuisez-les durant 10 minutes dans le beurre.

Faites chauffer 30 g de beurre, ajoutez la farine en pluie, l'oignon haché, salez et poivrez.

Ajoutez du vin blanc (gardez un peu de vin blanc pour déglacer les noix de Saint-Jacques) puis la crème fraîche en remuant. Laissez chauffer jusqu'à obtention d'une masse crémeuse. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs.

Faites saisir les Saint-Jacques quelques secondes dans le beurre et ajoutez-les aux shiitakes. Déglacez avec le vin blanc puis ajoutez la crème. Servez avec du persil frais.

Risotto de shiitakes :

- 200 g de riz à risotto (préférence Arborio)
- 1 gros oignon
- 65 g de Parmesan Parmigiano Reggiano
- 35 g de beurre
- un demi-verre de vin blanc sec
- 250 g de shiitakes
- 1 demi-échalote
- 1 demi-botte de ciboulette
- 0,9 l de bouillon de légumes

Cabillaud :

- 400 g de dos de cabillaud
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de gros sel



facile



4 pers.



20 min



30 min



sans gluten

RISOTTO

— DE —

SHIETEKES

— ET —

CABILLAUD

Émincez l'oignon, l'échalote et la ciboulette. Coupez les shiitakes en morceaux.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faites suer l'oignon avec une pincée de sel durant 2 minutes.

Ajoutez le riz et faites-le nacer.

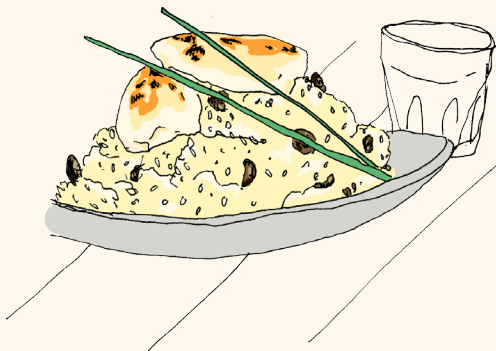
Déglacez ensuite avec le demi-verre de vin blanc et faites réduire.

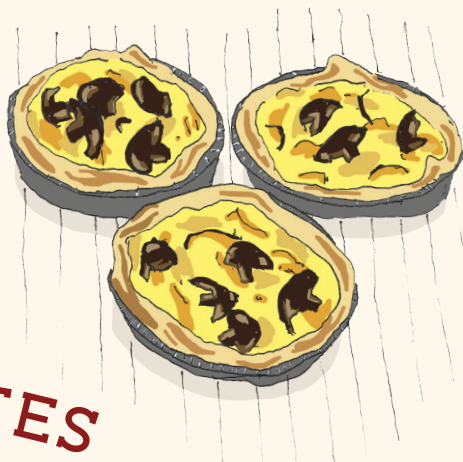
Tout en remuant, incorporez au fur et à mesure le bouillon de légumes jusqu'à cuisson complète du riz (environ 20 minutes).

Déposez les dos de cabillaud dans un plat à gratin, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Placez au four à 190°C pendant 20 minutes.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites sauter à feu vif tous les champignons pendant 2 minutes.

Ajoutez-y la ciboulette et l'échalote, puis faites cuire le tout 1 minute.





TARTELETTES — DE — SHIETEKES

Nettoyez les shiitakes. Enlevez les pieds et coupez-les en morceaux.

Émincez également les échalotes et les gousses d'ail.

Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez l'échalote, l'ail, les shiitakes et le persil. Faites dorer environ 10 à 15 minutes. Salez et poivrez.

En attendant, mélangez les œufs et la crème dans un bol.

Déroulez la pâte feuilletée et placez-la dans un moule à tarte. À l'aide d'une fourchette, faites des trous dans la pâte.

Ajoutez les shiitakes à la crème et aux œufs. Mélangez le tout et versez la préparation sur la pâte.

Placez-le au four à 220°C (thermostat 7) et laissez cuire environ 20 minutes, la pâte doit être gonflée et bien dorée.



facile



6 pers.



30 min



20 min



végétarien

- 450 g de shiitakes
- 2 œufs
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pâte feuilletée
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- persil
- beurre
- sel et poivre

- 4 grosses pommes de terre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 150 g de shiitakes
- persil ciselé
- 6 cl de crème fraîche épaisse de préférence
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou 30 g de beurre
- sel et poivre du moulin
- fromage rapé



facile



4 pers.



30 min



1 h



végétarien



sans gluten



POMMES DE • TERRE • FARCIES — AUX — VELOUTÉ DE SHIITEKES

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et piquez-les avec les dents d'une fourchette à plusieurs endroits.

Quand les pommes de terre sont cuites, tranchez dans la longueur un quart supérieur puis videz-les d'une partie de leur pulpe.

Réservez dans un bol.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir les échalotes et les shiitakes finement hachées avec le persil pendant 10 minutes.

Ajoutez la crème, la pulpe des pommes de terre et le beurre puis mixez le tout. Assaisonnez.

Farcissez les pommes de terre de ce mélange. Répartissez le fromage râpé sur les pommes de terre farcies.

Enfournez pour 15 minutes puis mettez sous le grill 5 minutes pour que cela dore bien.



GALETTE

• SALÉ AUX •

SHIETEKES



Nettoyez et coupez finement les shiitakes. Faites revenir l'échalote dans un trait d'huile d'olive et ajoutez les shiitakes et le thym. Faites-les revenir. Ajoutez la crème (il ne faut pas que la préparation soit liquide), la moutarde, un trait de sauce de soja. Assaisonnez.

Prélevez un peu de jaune d'oeuf et gardez-le dans un petit ramequin avant de fouetter le reste de l'oeuf à la fourchette. Mélangez-le avec la préparation aux champignons.

Étalez la pâte et découpez-la en quatre disques égaux. Déposez deux disques sur une feuille de papier sulfurisé déposée sur la plaque du four. Garnissez de la préparation aux champignons en laissant 2 à 3 cm tout autour. Recouvrez des disques de pâte et bien soudez-les en appuyant.

Mélangez le jaune d'oeuf restant avec quelques gouttes d'eau et badigeonnez les galettes à l'aide d'un pinceau.

Dessinez quelques traits à la pointe d'un couteau. Ménagez une petite cheminée au centre. Enfournez pour 20 à 25 minutes à 200°C.



facile



2 pers.



30 min



25 min



végétarien

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de shiitakes
- 2 échalotes
- 1 cuil. à soupe de crème soja
- 1 trait de sauce de soja
- 2 cuil. de moutarde
- feuilles d'une branche de thym
- 1 oeuf
- piment d'Espelette
- sel et poivre du moulin



facile



2 pers.



20 min



20 min



vegan

- 150 g de shiitakes
- 1 poivron rouge
- 2 ciboules
- 50 g de vermicelles de soja
- 2 cuil. à café de gingembre frais haché
- 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
- 2 cuil. à soupe d'huile neutre
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- sel, poivre

WOK — DE — SHIETEKES

POIVRON ROUGE ET VERMICELLES DE SOJA

Faites tremper les vermicelles de soja dans de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes.

Détaillez les shiitakes et le poivron en lamelle. Émincez les ciboules.

Faites chauffer l'huile dans le wok.

Faites revenir les ciboules et le gingembre 1 minute puis ajoutez les shiitakes.

Faites-les cuire en mélangeant 2 minutes puis ajoutez le poivron, poursuivre la cuisson environ 3-4 minutes.

Ajoutez la sauce de soja, salez, poivrez et ajoutez les vermicelles de soja, mélangez. Poursuivre la cuisson durant 1 minute. Au moment de servir, ajoutez de la coriandre.





COURGE SPAGHETTI — AUX — SHIETEKES

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez la courge en deux dans la longueur. Enlevez les graines.

Dans chaque demi-courge déposez un grain d'ail non épluché, un peu de thym, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

Faites cuire la courge au four 45 minutes. Laissez refroidir.

Prenez une fourchette et grattez la courge, des spaghettis se forment.

Évidez complètement les deux moitiés de courges. Placez les spaghettis dans un saladier. Gardez précieusement les 2 coques.

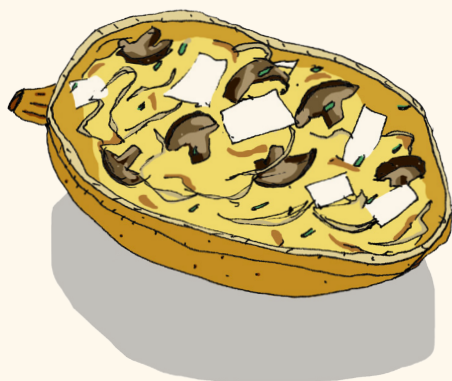
Pendant la cuisson de la courge, trie l'oignon et les champignons.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon émincé puis ajoutez les champignons coupés.

Ajoutez les spaghettis de courge. Faites attention de ne pas faire de gros paquets, essayez de les éparpiller dans la poêle. Versez la crème liquide, salez et poivrez. Faites réduire la crème entre 5 à 10 minutes.

Remplissez vos 2 coques de la courge spaghetti cuisinée. Déposez quelques copeaux de parmesan sur la courge.

Saupoudrez d'un peu d'ortie séché.



facile



4 pers.



30min



1 h



vegan



sans gluten

- 1 courge spaghetti
- 350 g de shiitakes
- 15 à 20 cl de crème fraîche liquide
- 1/2 oignon
- sel et poivre du moulin
- huile d'olive
- ortie séché pour la décoration
- parmesan



• SHIETEKES • COURGETTES JAUNES — ET — GINGEMBRE À LA POÊLE

-  facile
-  4 pers.
-  15 min
-  20 min
-  vegan
-  sans gluten

- 1 dizaine de shiitakes
- deux petites courgettes rondes jaune
- quatre oignons nouveaux
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 2 cuil. à soupe de gingembre frais coupé en petit morceau
- ciboulette
- sel et poivre

Coupez l'oignon rouge en rondelles. Jetez-le dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les oignons nouveaux entier (au préalable enlevez juste les fanes et la peau), les gousses d'ail en chemise, et le gingembre.

Salez, poivrez. Ajoutez les courgettes après cinq minutes de cuisson.

Une fois que le tout devient translucide et un peu grillé, rajoutez les shiitakes.

Faites mijoter une dizaine de minutes à feu doux et servez en rajoutant les fanes des oignons nouveaux coupés en morceaux, et/ou de la ciboulette.



moyen



6 pers.



40 min



1 h



sans gluten

- 750 g de veau fermier
- 1 oignon
- 400 g de shiitakes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- thym et laurier
- sel, poivre du moulin

Accompagnement :

- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 chou chou
- 1 chou fleur



SAUTÉ DE • VEAU • AUX SHIETEKES

Coupez en tout petit dé l'oignon et émincez les shiitakes. Coupez le veau en gros morceau.

Faites chauffer dans un fait-tout un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon puis le veau.

Lorsque le veau a pris une jolie couleur, ajoutez les shiitakes émincés.

Salez, poivrez, ajoutez un peu de thym et une feuille de laurier. Versez de l'eau (au $\frac{3}{4}$ du veau).

Laissez cuire 1 heure à feu doux avec un couvercle.

Au bout d'une heure de cuisson, la viande doit être fondante. Découvrez et laissez le jus réduire durant environ 10 minutes.

Pendant ce temps, pelez les légumes qui accompagneront le veau et coupez les en gros morceaux.

Laissez le petit chou fleur entier, enlevez simplement le trognon. Comptez 30 minutes pour la cuisson des légumes.

Servez le sauté de veau accompagné des légumes, nappez légèrement du jus de cuisson.







— S É C H É S —

- P. 36 Riz au poulet et aux shietekes
- P. 37 Nouilles sautées, christophines et shietekes
- P. 38 Pâté végétal aux shietekes
- P. 39 Shietekes mijotés à la sauce soja



RIZ

— AU —

POULET

ET AUX SHIETEKES

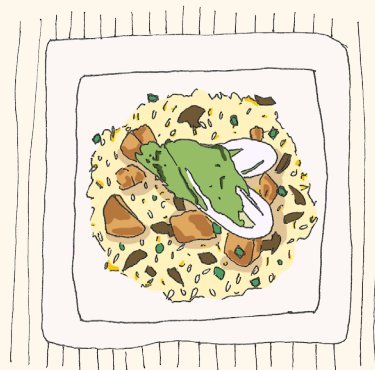
Faites tremper les shiitakes durant 30 minutes dans de l'eau tiède, retirez les queues. Mettez les têtes dans une petite casserole avec la moitié de leur eau de trempage, la moitié du mirin et du sucre. Portez à ébullition, laissez cuire à couvert jusqu'à évaporation quasi totale du liquide. Retirez les shiitakes et laissez refroidir.

Dans la même casserole, placez-y le reste du mirin et du sucre avec 50 ml du liquide de trempage des shiitakes. Ajoutez les blancs de poulet coupés en lamelles et portez à ébullition. Laissez mijoter à couvert durant 3 minutes à feu très doux. Retirez du feu et laissez la casserole couverte.

Dans une autre casserole, faites cuire le riz avec 3 tasses d'eau. Portez à ébullition, laissez cuire à couvert durant 20 minutes à feu doux.

Fouettez les oeufs, salez, et faites deux ou trois omelettes bien fines. Ne pas les laisser dorer. Laissez tiédir, coupez en lanières. Quand le riz est cuit, disposez-les dans un grand plat avec les lamelles de poulet. Arrosez du liquide de cuisson.

Coupez les têtes de shiitakes en lamelles et décorez de lanières d'omelette et de petits pois.



facile



4 pers.



30 min



40 min

- 500 g de riz
- 8 shiitakés séchés
- 4 cuil. à soupe de shôyu [sauce de soja japonaise]
- 4 cuil. à soupe de mirin ou de Xérès sec
- 375 g de blanc de poulet
- 2 œufs battus
- 25 g de petits pois cuits
- sel



NOUILLES

• SAUTÉES •

CHRISTOPHINES

— ET —

SHIETEKES

Trempez les shiitakes pendant 30 minutes dans l'eau tiède.

Égouttez et faites cuire les nouilles.

Pelez et coupez les christophines en lamelles. Hachez l'ail et l'oignon.

Faites dorer l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les shiitakes et les christophines, assaisonnez de tamari (sauce soja). Laissez cuire durant 30 minutes à feu doux.

Servez accompagné des nouilles réchauffées à la poêle



facile



2 pers.



10 min



30 min

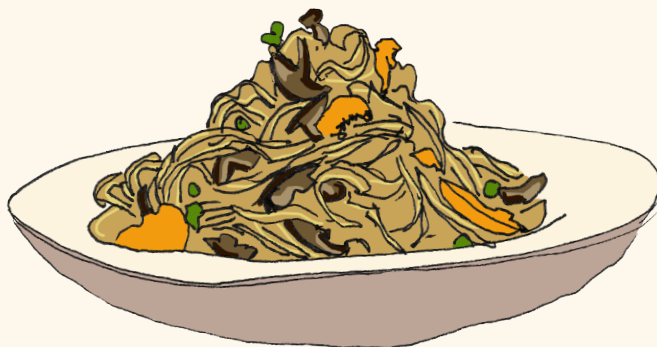


vegan



sans gluten

- 300 g de nouilles chinoises
- 100 g de shiitakes séchés.
- une christophine ail, oignon, tamari





PÂTÉ VÉGÉTAL — AUX — SHIETEKES

Faites tremper les shiitakes séchés dans l'eau tiède pendant 30 minutes.

Puis, prenez soin de bien égoutter les shiitakes réhydratés.

Faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une poêle bien chaude et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Placez le tout dans votre mixeur, puis ajoutez tous les autres ingrédients.

Mixez le tout.

Placez la préparation obtenue dans un petit bocal hermétique puis laissez refroidir.

Conservez au frais.

Tartinez sur des galettes de riz, du pain au levain naturel ou des craquottes sans gluten et servez ce petit pâté avec des cornichons ou des olives vertes.



facile



1 pot



15 min



10 min



vegan



sans gluten

- 50 g de poudre d'amande
- 100 ml de lait végétal (amande, riz, noisette, épeautre, soja, ...)
- 40 g de shiitakes séchés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil frais
- 1 grosse pincée de coriandre moulue
- 2 cuil. à soupe de sauce tamari
- 1 cuil. à soupe huile d'olive



facile



5 pers.



30 min



1h



vegan

- 30 g de shiitakes séchés
- 2 cuil. à café de sauce de soja noire
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
- 2 cuil. à soupe de vin jaune chinois (vin de shaoxing)
- 2 tranches de gingembre
- 20 g de sucre candi
- 1 petite cuil. à soupe d'huile de tournesol
- quelques gouttes d'huile de sésame



SHIETEKES

• MIJOTÉS •

— À LA —
SAUCE SOJA

Faites tremper les shiitakes séchés dans l'eau tiède pendant 30 minutes.

Quand ils sont attendris, gardez l'eau de trempage, rincez très rapidement les shiitakes sous l'eau (seulement quelques secondes).

Hachez le gingembre.

Chauffez l'huile dans une petite casserole, ajoutez le gingembre, laissez risoler un petit peu. Ajoutez les shiitakes.

Versez le vin jaune chinois, les deux sauces de soja et mélangez.

Ajoutez l'eau de trempage des shiitakes et le sucre. Faites attention de ne pas mettre le dépôt de trempage.

Laissez mijoter le tout pendant environ une heure jusqu'à la quasi disparition du jus. Donnez quelques gouttes d'huile de sésame, mélangez.

Dégustez tiède ou froid, traditionnellement c'est un plat froid.





LE CHAMPIGNON
DE BRUXELLES

Les Caves de Cureghem

rue Ropsy Chaudron 24, boîte 26
1070 Bruxelles

tel : +32 499 46 96 96

info@lechampionondebruxelles.be

WWW.LECHAMPIGNONDEBRUXELLES.BE

-  [lechampionondebruxelles](#)
-  [#lechampionondebruxelles](#)
-  [@ChampignondeBXL](#)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux!
Nous partageons nos événements
et nos nouveaux partenariats.

