

L'écologie gourmande

# CHAMPI COOK

**50 recettes pour cuisiner les champignons**

Champiloop





# Plus qu'un livre de recettes

Champicook est le fruit de passions communes et partagées par l'équipe de Champiloop, jeunes producteurs urbains de champignons, avec ses clients et partenaires restaurateurs : bien manger, avec des produits sains, produits localement.

Parce qu'on aime se partager des recettes au sein de l'équipe ; parce qu'on se régale avec les recettes que nos visiteurs nous proposent ; parce qu'on est impressionnés par les recettes sublimes par nos partenaires restaurateurs... Il fallait bien sortir un livre de recettes avec nos champignons !

Cela fait 3 ans que c'est dans les cartons. On voulait prendre le temps de bien faire. Le temps de faire quelque chose qui nous ressemble, qui nous rende fiers et qui bénéficiera au plus grand nombre. Nous voulions, par ce livre, rendre hommage aux chef.fes qui subliment nos produits. Nous voulions promouvoir les circuits-courts, qui sont avant tout des liens forts entre un producteur et ses clients. Nous avons invité plus d'une vingtaine de partenaires à travailler sur ce livre avec nous.

Vous trouverez 50 recettes proposées par des chefs professionnels ou par nous-mêmes, ainsi que leur interview et la présentation de leur établissement !

Champignonnement, l'équipe Champiloop

A still life photograph of fresh vegetables. On the left is a large, smooth-skinned orange pumpkin. In the center is a round, white cauliflower head. To the right is a dark purple eggplant. In the foreground, there are several bright red radishes with their roots and two white onions. A woven bamboo basket filled with various green leafy vegetables is positioned in the middle ground. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**"L'écologie gourmande  
se veut engagée et  
enthousiasmante!"**

# L'écologie gourmande

*Écologie : Néologisme formé à partir du grec oïkos (la maison) et logos (la connaissance), l'écologie désigne l'étude des relations entre les organismes vivants entre eux et avec leur milieu.*

En cohérence avec cette définition de l'écologie, **nous défendons des systèmes alimentaires justes et résilients**, qui offrent une rémunération décente à l'ensemble des acteurs de la chaîne, permettent aux humains d'avoir accès à tous les nutriments dont ils ont besoin, et évoluent en coviabilité avec le vivant et les non-humains. **On entendra donc dans notre conception de l'écologie une justice sociale inhérente et indispensable.**

Par sa proximité avec les enjeux de nutrition-santé, d'insécurité alimentaire, de protection de l'environnement, son aspect social et culturel, l'alimentation a le pouvoir d'agir sur de nombreux aspects de l'écologie et de la justice sociale.

Nous défendons une écologie gourmande, où le plaisir du bien manger, du partage, de la bonne cuisine maison ainsi que la valorisation des aliments et de leurs producteur.rices vont vous donner l'énergie de vous engager et d'amorcer une transition vers des sociétés plus justes et résilientes. L'écologie gourmande se veut engagée et enthousiasmante !

Ce livre a vocation à vous donner envie de cuisiner (des champignons, bien sûr !), à partager des moments conviviaux avec vos proches, peut-être à vous sentir heureux.se après avoir réussi une recette plus complexe qu'une autre... Nous vous souhaitons une bonne et gourmande lecture !

# Sommaire

<b>Bienvenue dans l'univers des champignons !</b>	<b>11</b>
• Pourquoi cultiver les pleurotes et les shiitakes ? .....	12
• La production de champignons .....	14
• Lexique du champignon .....	16
• Les 3 étapes clés pour produire du substrat .....	20
<b>Pourquoi manger des champignons ?</b>	<b>22</b>
• Pleurotes et shiitakes, intérêts nutritionnels .....	23
• Le shiitake .....	26
• Le pleurote .....	28
<b>Nos meilleures astuces</b>	<b>30</b>
• Conseils de base .....	31
• Guide pratique .....	32
<b>Cuisinons les pleurotes</b>	<b>37</b>
• Le Toasti'loop .....	38
• Asperges vertes, pleurotes et son œuf parfait .....	40
• Gaspacho fraîcheur, courgettes et pleurotes .....	42
• Le Champi-Croc' .....	44
• Les galettes délices .....	46
• Crousti'Falafels .....	48
• Cannellonis en folie ! .....	50
• Pleurotes panés .....	52
• Pleurotes façon Saint-Jacques et sa purée de navets .....	54
• Tarte du soleil .....	56
• Brioches pas perdues et sa crème de pleurotes, poivrons .....	58
• Le Hot-Champi .....	60
• Voilà de la boulette ! .....	62
• Gratin de ravioles aux pleurotes .....	64

• Foca'Champi .....	66
• Le Broco .....	68
• Pâté en croûte des Mille Pas .....	70
• Kebab de pleurotes .....	72
• Krêpe sarrasin, pleurotes, poulet, pesto & bleu de Sassenage .....	74
• Pleurotes en grappe rôtis .....	76
• T'as l'œuf cocotte .....	78
<b>Cuisinons les shiitakes</b> .....	<b>81</b>
• El Chili Con Shii .....	82
• Œuf mollet, texture de châtaigne, shiitakes sautés, sauce onctueuse à la truffe .....	84
• Onigiris et sa farce aux shiitakes.....	86
• Salade de shiitakes aux groseilles et au basilic .....	88
• Poireaux fondants aux shiitakes .....	90
• Wontons veggie .....	92
• Linguines à la crème de shiitakes .....	94
• Parmentier végé aux shiitakes .....	96
• Risotto umami .....	98
• Tartare de shiitakes grillés aux algues, coulis de betteraves, mousse de chèvre .....	100
• Soupe de riz aux shiitakes .....	102
• Le macaron shiitakes .....	104
• Tarte Tatin shiitakes .....	106
• Aubergines farcie et son crumble salé .....	108
• Shiitakes au vin de noix en salade et crudités de saison .....	110
• Clafoutis poireaux et shiitakes .....	112
• Chou-fleur-shiitakes .....	114
• Le Banh mi végétalien .....	116
• Éclair salé et gelée de noix .....	118
• Keftas de champignons .....	120
<b>Mix &amp; Match</b> .....	<b>123</b>
• La raviole .....	124
• Salade gourmande de quinoa et champignons .....	126
• Bouillon Tom Kha Kai et son œuf mollet pané .....	128
• La Quat'Champi .....	130

• Oignons farcis aux champignons, mousseline d'héliantis, jus corsé .....	132
• Terrine du Fantin .....	134
• Tourte forestière .....	136
• Bouillon champignons .....	138
• Cappu'Champi .....	140
<b>Découvrons les chefs &amp; cheffes qui se cachent derrière ces recettes !</b>	<b>143</b>
• Le Fantin Latour - Stéphane Froidevaux .....	144
• La Maison Aribert - Maxime Sandjian .....	146
• Les Jardins de Sainte Cécile - Romaric Pessey .....	148
• La Corne d'Or - Gabriel de Jong .....	150
• Le Deux Neuf Deux - Nathalie Coranti .....	152
• Le K fée des jeux - Éric Brambilla.....	154
• Meraki - Khanh Huyen Le .....	156
• Le Gratin Dauphinois - Joséphine Albrieux .....	158
• Instants Partagés - Katia Roman .....	160
• O5 Gourmets - Alain-Patrick Fauconnet .....	162
• RadiSelle Traiteur - Mathieu Renouard .....	164
• Juste un Croc' - Théo Verchier .....	166
• Brasserie Chavant Voiron - Morgan Majenski .....	168
• L'auberge Napoléon - Olivier Anas .....	170
• C-cuisine - Cyrille Rougé .....	172
• Vivant - Jennifer Kendzior .....	174
• Canopy - Matthieu Pelade .....	176
• Le Kbarré - Kevin Dainotto .....	178
• Chez Le Pèr'Gras - Pierre Gaillard .....	180
• Le Bar Radis - Pascal Fouard .....	182
• Demeure Sauvage - Àlex Calderó Decary & Giselle Honores Tenorio .....	184
• Café Andry - Alexandre Bonnel .....	186
• Champiloop - Laurie Auriac .....	188
Index des recettes .....	190
Remerciements .....	192

Découvrez tous leurs secrets

**Bienvenue  
dans l'univers  
des champignons !**

# **Cuisinons les pleurotes**

Champilooop

# Le Toasti'loop



2 personnes



Facile



10 min



15 min

## Ingrédients :

- 300 g de pleurotes
- 1 avocat
- 2 œufs
- 2 grosses tranches de pain
- 4 tomates cerises
- 2 radis
- 1 oignon jeune
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- Graines de courge
- Huile et beurre
- Sel / poivre

## Préparation :

### Préparation des pleurotes :

- Effiler les pleurotes dans le sens de la longueur. Couper finement l'ail.
- Faire revenir à feu vif les pleurotes pendant 5 minutes dans un peu d'huile puis ajouter l'ail dans la poêle. Faire revenir le tout 10 minutes à feu doux. Penser à assaisonner avec un peu de sel et poivre. Réserver.

### Préparation du guacamole :

- Couper l'avocat et l'écraser. Couper 3 / 4 tomates cerises en dés et les ajouter à la préparation. Ajouter un filet de jus de citron. Assaisonner avec un peu de sel et poivre.

### Réalisation de l'œuf mollet :

- Mettre les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 6 minutes. Une fois cuits, les placer dans un bol d'eau glacée. Attendre puis écarter délicatement. Réserver.

### Assemblage de la Tartine !

- Faire dorer le pain dans la poêle avec une noisette de beurre puis le placer dans une assiette.
- Couper les radis en rondelles ainsi que la partie verte de l'oignon jeune.
- Étaler le guacamole sur la tartine, ajouter les pleurotes puis l'œuf mollet.

- Ajouter les rondelles de radis et d'oignon jeune ainsi que des graines de courge.
- Enfin, pour relever davantage le goût, il est possible d'effriter délicatement un pleurote sec au-dessus de votre tartine.

