Champignon Idée - Le légume qui a tout bon !
www.champignonidee.fr

Explication des icônes utilisées
Plat
Temps de préparation
Nombre des personnes
Végétarien

Introduction

Cet éventail apporte aux professionnels de la santé toute l'information pertinente sur le champignon de Paris ou champignon de couche. Vous y trouverez des détails sur sa composition nutritive, des aspects pratiques - faut-il les laver ou non ? - et surtout des recettes adaptées à des besoins nutritionnels spécifiques et basées sur ce légume fantastique.

Le champignon est un légume plein de ressources et aux mille visages, qui s'incorpore facilement à chaque repas. Ainsi, le champignon de Paris est pauvre en calories, ce qui en fait un supplément bienvenu dans les régimes de restriction énergétique. Par son goût savoureux comme source de potassium, il est un élément idéal de régimes pauvres en sel. Enfin, le champignon peut donner une structure savoureuse aux régimes végétariens.

Macronutriments dans le champignon de Paris

	/ 100 g
Energie	22 kcal
Protéines	3,0 g
Glucides	2,7 g
Lipides	0,3 g
Fibres	1,0 g

Pauvre en calories

Le champignon de Paris est pauvre en calories, avec à peine 22 kcal par 100 g. Ce qui correspond à près de 1% des apports journaliers recommandés en énergie. Il importe cependant de les préparer avec peu d'huile ou de beurre, car ils absorbent volontiers les matières grasses lors de la préparation.

Source : ANSES/CIQUAL. Table CIQUAL 2008. AFSSA, 2008.

Macronutriments

Un taux élevé de fibres par rapport aux calories

Plus d'un tiers des glucides du champignon de Paris sont des fibres. Il contient donc un taux élevé de fibres par rapport aux calories. Le champignon de Paris peut dès lors justifier l'allégation d'être riche en fibres.

Un légume bourré de protéines ?

En raison de son taux élevé de protéines par rapport aux calories, le champignon de Paris peut être considéré comme source de protéines. Il en apporte environ 3 g au régime alimentaire par 100 g de champignons frais. Cependant, le champignon de Paris ne contient pas tous les acides aminés essentiels et apporte malgré tout moins de protéines que d'autres aliments riches en protéines comme la viande et les œufs. La combinaison de champignons avec par exemple du tofu ou des œufs peut contribuer à apporter les protéines supplémentaires et les acides aminés essentiels qui font défaut dans un régime végétarien.

Les vitamines dans le champignon de Paris

Vitamine B2 (riboflavine)
0,4 mg/100 g
29 % des AJR*

Vitamine B3 (niacine)
3,6 mg/100 g
23 % des AJR*

Folate
30 µg/100 g
15 % des AJR*

Vitamine B5 (acide pantothénique)
1,5 mg/100 g
25 % des AJR*

Source : ANSES/CIQUAL. Table CIQUAL 2008. AFSSA, 2008.
* Commission européenne, Directive 2008/100/CE de la Commission. Commission européenne, 2008.

Vitamines

Source de diverses vitamines B

Le champignon de Paris est une source de folate et de vitamines B2, B3 et B5. Ces vitamines du groupe B contribuent à un métabolisme énergétique normal et aident ainsi à soutenir le fonctionnement de l'usine d'énergie de l'organisme.

Les folates, pas seulement dans les légumes verts

Le champignon de Paris contient du folate. Le folate est particulièrement important pour les femmes enceintes, car il contribue, entre autres, au bon développement du foetus.

Les minéraux dans le champignon de Paris

Cuivre
0,3 mg/100 g
30 % des AJR*

Potassium
344 mg/100 g
17 % des AJR*

Source : ANSES/CIQUAL. Table CIQUAL 2008. AFSSA, 2008.
* Commission européenne, Directive 2008/100/CE de la Commission. Commission européenne, 2008.

Minéraux

Le potassium, un minéral particulier

Le potassium est un minéral qui mérite une attention toute particulière suite aux apports sodiques considérables de notre alimentation actuelle. Selon l'Autorité européenne de la sécurité alimentaire, il est scientifiquement établi qu'un apport suffisant de potassium contribue à maintenir une pression artérielle normale.

Le cuivre, bien plus qu'un métal brillant

Le champignon de Paris contient du cuivre, un micronutriment important dans différents processus de notre organisme. Ainsi, nous savons que le cuivre contribue au bon fonctionnement de nos systèmes immunitaires et nerveux.

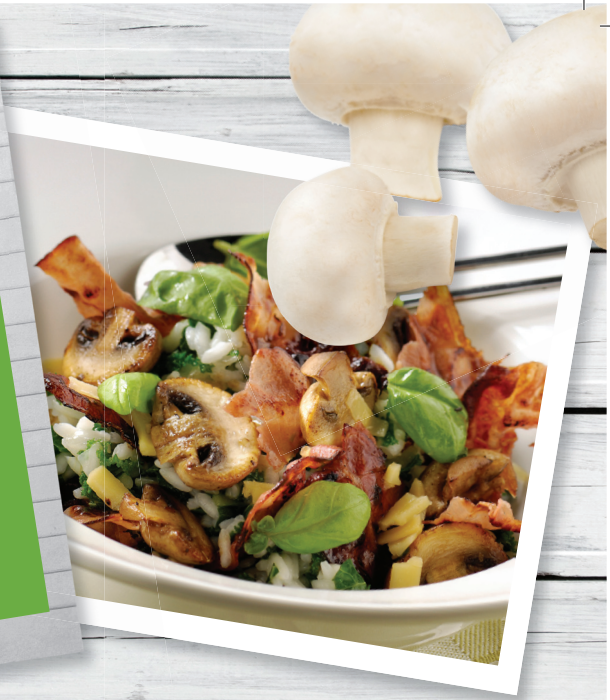
Source : Commission européenne, Directive 2008/100/CE de la Commission. Commission européenne, 2008

La production européenne

La France après la Pologne et les Pays-Bas est le 3ème pays producteur européen et le second en consommation de champignon de Paris.

Un légume durable

Le champignon de Paris peut être considéré comme un choix nutritionnel judicieux et écologique. La culture ne requiert en effet que peu d'eau et génère une faible émission de CO_2. En outre, les champignons sont cultivés sur des substrats organiques comportant pratiquement que de paille de blé.



D'autant meilleurs qu'ils sont plus frais

Pour un goût et une texture optimale, le champignon de Paris doit être consommé le plus frais possible. Pour préserver ainsi les vitamines sensibles comme le folate, mais aussi pour assurer un goût optimal.

On peut mettre les champignons au frigo pendant 2 à 3 jours, si nécessaire. Le champignon de Paris frais doit être bien blanc, sans taches brunes, et n'avoir d'autre odeur que celle de champignons. Il absorbe facilement de l'eau, mais fixe également différents arômes et parfums. Il est donc préférable de ne pas conserver les champignons à proximité de produits au goût et à l'odeur trop prononcés.

Laver ou non ?

La question de laver les champignons ou non suscite toujours de fortes discussions entre partisans et opposants. En raison de sa structure spécifique, le champignon de Paris peut absorber beaucoup d'eau et perdre ainsi un peu de son parfum lorsque l'eau s'évapore à la cuisson. Il est dès lors préférable de le nettoyer avec une brosse douce ou tout simplement sous un léger filet d'eau.

Production mondiale

Des millions de tonnes de champignons de Paris sont produits par le monde. La Chine est le principal producteur, avec 50% de la production mondiale. L´Union européen est le 2ème producteur et le 1er pour le champignon de Paris destiné à la consommation en frais.

2,4 kg par an

Les Français consomment 2,4 kg de champignons en moyenne par personne et par an. Ce sont généralement des champignons en conserve : en France, près de 60% des champignons de Paris sont vendus en conserve.

Le sel peut être ajouté aux champignons en conserve pour en améliorer le goût et la texture. Et un peu du potassium se perd, de sorte que le champignon en conserve convient moins aux régimes pauvres en sel. Par contre, comme il ne doit plus être chauffé, c'est un légume de premier choix et pratique dans les salades de santé et les plats froids. On peut réduire considérablement la teneur en sodium des champignons de Paris en conserve en les rinçant avant leur utilisation.

Recettes à
basses calories

Régime basses calories

Réduire les calories est parfois un vrai défi. Or, une portion de 100 g de champignons de Paris n'apporte que 22 kcal et ils conviennent donc parfaitement dans un régime à faible teneur calorique. Leur goût savoureux naturel se marie facilement avec d'autres légumes, introduisant ainsi la variation et une foule d'ingrédients sains dans un repas sans apporter trop de calories.

Fajitas à l'émincé de bœuf et champignons

KCAL : 384 - PROTÉINES : 24 G
LIPIDES : 10 G - FIBRES : 5 G

Plat principal | 21-30 minutes | 4 | non

1 gousse d'ail émincée
125 ml de crème fraîche allégée
Poivre du moulin et sel
2 c.s. d'huile d'olive
2 poivrons (rouge et vert), en lanières
250 g de champignons de Paris émincés
400 g de bœuf
4 tortillas souples
½ laitue iceberg de 300 g, en julienne
1 petit oignon rouge en anneaux minces
2 c.s. de feuilles de coriandre hachées

Préparation

1 Pressez l'ail au-dessus de la crème fraîche et incorporez 1/2 cuillère à café d'eau froide (si trop épais) et le poivre.
2 Chauffez la moitié de l'huile et faites revenir les poivrons 5 minutes. Ajoutez les champignons et faites revenir 3 minutes. Poivrez et salez.
3 Huilez, salez et poivrez légèrement le bœuf, grillez-le de 3 à 5 minutes à point ou saignant et émincez.
4 Réchauffez les tortillas selon les instructions sur l'emballage.
5 Partagez la laitue, le bœuf, les champignons et l'oignon sur les tortillas. Servez avec la crème fraîche et la coriandre.

21 mai

Un légume pour toute saison

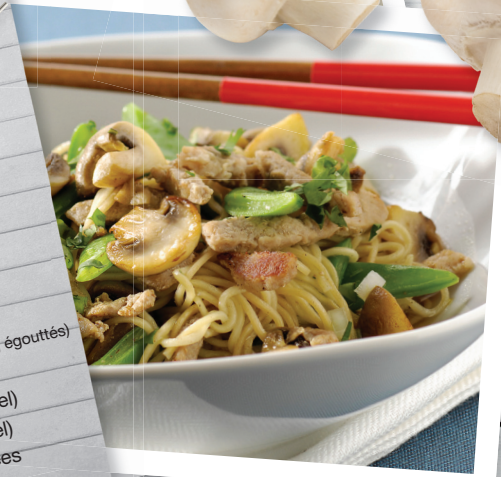
Comme le champignon de Paris est cultivé dans l'obscurité et l'intérieur, il se déguste en toute saison.

Champignons sautés, haricots verts et émincé de porc

KCAL : 485 - PROTÉINES : 32 G
LIPIDES : 12 G - FIBRES : 7 G

Plat principal | 21-30 minutes | 4 | non

4 el c.s. d'huile
350 g de porc maigre, émincé
Poivre et sel
300 g de pâtes (nouilles)
1 oignon
3 cm de racine de gingembre hachée
400 g de haricots verts, cassés
1 boîte de champignons de Paris (230 g égouttés)
½ c.c. de cinq épices chinoises
1 dl de bouillon de bœuf (pauvre en sel)
2 c.s. de sauce de soja (pauvre en sel)
2 c.s. de feuilles de coriandre hachées



Préparation

1. Chauffez la moitié de l'huile et faites sauter le porc à feu vif pour qu'il soit bien saisi. Réservez la viande au chaud, salez et poivrez.
2. Cuisez les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Ajoutez le reste de l'huile et faites revenir l'oignon, le gingembre et les haricots pendant 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les champignons, les 5 épices et faites revenir encore 3 minutes. Ajoutez la viande et le bouillon.
5. Servez avec les pâtes et la sauce de soja.

Cuisine maigre

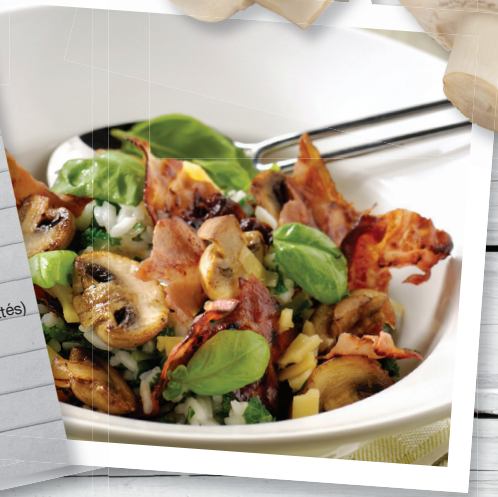
Les champignons absorbent volontiers l'eau et la sauce, mais aussi les matières grasses. Il est important d'utiliser l'huile avec modération pour garder le contrôle des calories.

Risotto de chou frisé et champignons à l'ail

KCAL : 418 - PROTÉINES : 15 G
LIPIDES : 9 G - FIBRES : 4 G

Plat principal | > 30 min | 4 | non

3 c.s. d'huile d'olive
1 oignon
300 g de riz pour risotto
9 dl de bouillon de poule (pauvre en sel)
300 g de chou frisé
75 g de jambon cru
1 boîte de champignons de Paris (230 g égouttés)
2 gousses d'ail pressées
30 g de fromage râpé
8 feuilles de basilic
Poivre et sel



Préparation

1 Chauffez deux cuillères à soupe d'huile dans la poêle et faites revenir l'oignon trois minutes. Ajoutez le riz et faites sauter 2 minutes.

2 Ajoutez petit à petit le bouillon et laissez bouillir en agitant.

3 Ajoutez le chou frisé après 5 minutes et cuisez le risotto à feu doux en 20 minutes. Remuez régulièrement.

4 Chauffez une cuillère d'huile et rissolez le jambon pour qu'il soit bien croquant. Laissez égoutter sur du papier essuie-tout. Rissolez les champignons 4-5 minutes avec l'ail pressé pour les colorer. Poivrez et salez et ajoutez les champignons au risotto.

5 Partagez le risotto sur les assiettes. Emiettez le jambon par-dessus, saupoudrez de fromage et décorez avec le basilic.

Combien ?

Le Français consomme chaque année environ 2,4 kg de champignons de Paris. Ce qui revient à environ 46 g par personne par semaine.

Recettes végétariennes

Un régime végétarien nourrissant

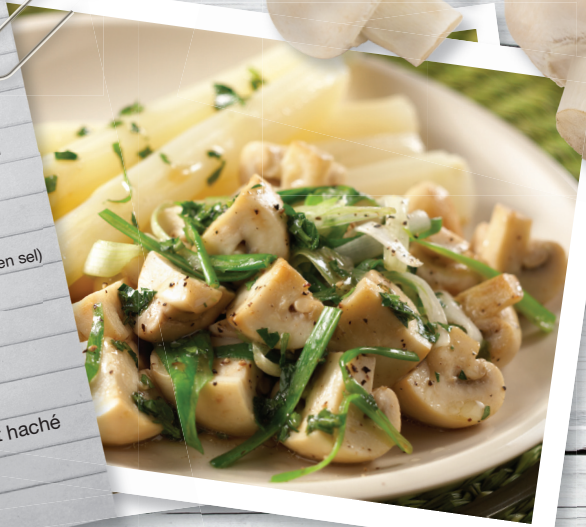
Un nombre croissant de personnes consomme un repas sans viande de temps à autre, pour de nombreuses raisons. Les champignons peuvent ajouter une texture semblable à la viande au repas. Ils sont en outre une source de vitamine B2. Les protéines animales contiennent tous les acides aminés dont nous avons besoin en quantités suffisantes. Ceux qui optent pour un régime végétarien peuvent compenser l'absence de protéines d'origine animale en consommant des produits laitiers et des substituts de viande. Les végétaliens, eux, doivent impérativement puiser leur apport quotidien de protéines à travers des sources végétales variées.

Asperges et salade chaude de champignons

KCAL : 208 - PROTÉINES : 3 G
LIPIDES : 18 G - FIBRES : 5 G

Garniture | 21-30 minutes | 4 | oui

16 asperges blanches, nettoyées
12 gros champignons de Paris
10 ml de fond de légumes (pauvre en sel)
1-2 c.s. d'huile de cuisson
5 c.s. d'huile de noix
2 c.s. de vinaigre de Xérès
1 c.c. de jus de citron
3 oignons, en lanières
2 c.s. de persil frais, finement haché
Poivre du moulin et sel



Préparation

1. Blanchissez les asperges 5 minutes dans l'eau bouillante, plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez.
2. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile de noix dans une poêle et faites revenir rapidement les champignons avec les oignons. Salez et poivrez. Sortez le tout et couvrez.
3. Versez le vinaigre dans la poêle avec le jus de cuisson et ajoutez le fond. Portez la sauce lentement à ébullition, en remuant sans arrêt. Retirez du feu et versez la vinaigrette dans un bol. Incorporez le persil et réservez.
4. Ajoutez le reste de l'huile de noix et le jus de citron, poivrez.
5. Ajoutez l'huile de cuisson dans une grande poêle pour réchauffer les asperges, sans les cuire.
6. Partagez les asperges sur 4 assiettes, servez les champignons et les oignons en garniture, et aspergez le tout d'un peu de vinaigrette.

Pommes de terre en robe des champs

Combinez ce plat avec des pommes de terre au four, faciles à préparer dans le four à micro-ondes, pour un repas complet.

Lentilles parfumées aux champignons

KCAL : 235 - PROTÉINES : 14 G
LIPIDES : 6 G - FIBRES : 8 G

Garniture | 21-30 minutes | 3-4 | oui

400 g de lentilles rouges ou vertes
500 ml de bouillon de légumes (pauvre en sel)
2 gros oignons rouges, coupés en deux et en anneaux
2 el c.s. d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 clou de girofle
1 boîte de champignons de Paris (230 g égouttés)
Poivre du moulin et sel
100 ml de crème culinaire allégée

Préparation

1. Lavez les lentilles et cuisez-les à feu doux dans le bouillon pendant quelque 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jetez le liquide restant.
2. Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons, les feuilles de laurier et le clou de girofle pendant 5 minutes environ.
3. Coupez les champignons en quatre. Ajoutez aux oignons et faites revenir quelques minutes.
4. Ajoutez les lentilles. Incorporez la crème et laissez mijoter quelques instants. Salez et poivrez.

Un coup de fibres

Les lentilles ajoutet des fibres au régime quotidien. Elles contiennent 5,3 g de fibres par 100 g.

Tofu au riz brun et à l'huile de sésame

KCAL : 570 - PROTÉINES : 21 G
LIPIDES : 27 G - FIBRES : 5 G

Plat principal | 11-20 minutes | 4 | oui

400 g de riz complet
400 g de tofu, en lanières
1 boîte de champignon de Paris (230 g égouttés)
100 ml de bouillon d'épices
1 oignon, coupé en anneaux
15 ml de crème à base de soja
4 c.s. d'huile d'olive
2 c.c. d'huile de sésame
2 c.s. de fécule de maïs
2 c.s. de persil frais, finement haché
Poivre du moulin et sel

Préparation

1. Remplissez d'eau une casserole pour le riz, portez à ébullition, ajoutez le riz complet et cuisez-le.
2. Chauffez l'huile dans un wok et faites sauter le tofu pour le dorer. Réservez le tofu dans le wok, ajoutez l'huile restante et faites revenir les champignons et les oignons. Mélangez le tout.
3. Ajoutez le bouillon et la crème de soja, laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez.
4. Ajoutez la fécule de maïs, l'huile de sésame et 1/3 du persil, en remuant sans arrêt.
5. Servez le riz et le mélange séparément et garnissez avec le persil restant.

B2

Vitamine B2 végétarienne

Les champignons sont une source de vitamine B2. D'autres sources importantes de cette vitamine sont la viande et les produits laitiers.

Pauvre en sel

Un régime pauvre en sel

Il est prouvé qu'un régime pauvre en sel est efficace contre l'hypertension artérielle. Pour les patients, il peut être difficile de respecter un tel régime parce qu'ils doivent s'habituer à la différence de goût. Les champignons ayant un goût savoureux, ils enrichissent le goût des mets pauvres en sodium. Ils sont en outre une source de potassium, qui peut contribuer au maintien d'une pression artérielle normale.

Source : Bourel M, Ardaillou R. Contenu en sel de l'alimentation et hypertension artérielle. Académie de Médecine, 2004

Paupiettes de veau

KCAL : 285 - PROTÉINES : 28 G
LIPIDES : 16 G - FIBRES : 1 G

Plat de viande | 11-20 minutes | 2 | non

2 petites escalopes de veau
50 g de hachis de veau
50 g de mélange de champignons
½ oignon, finement haché
1 branche de romarin frais, finement haché
1 branche de thym frais, finement haché
½ petit piment rouge, finement haché
½ gousse d'ail, pressée
Huile d'olive
Poivre du moulin

Préparation

1 Brossez et émincez les champignons.
2 Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites brièvement revenir les champignons et l'oignon avec les aromates, l'ail et le piment rouge. Mélangez bien et laissez refroidir quelque peu.
3 Incorporez prudemment le mélange de champignons dans le hachis.
4 Disposez les escalopes de veau sur un plat et poivrez. Placez un peu de farce sur l'escalope et enroulez la paupiette. Fixez le tout avec une petite broche en bois. Répétez avec l'autre escalope.
5 Dorez les paupiettes à la poêle, aspergez régulièrement de jus de cuisson. Laissez mijoter à feu doux.

Servez immédiatement avec des légumes frais et des pommes de terre.

Ajoutez une pointe de citron

Il y a d'autres moyens d'ajouter à un peu de saveur un repas pauvre en sel que l'addition de champignons. Un peu de jus de citron relève également le goût de nombreux plats.

Ragoût de champignons à l'estragon

KCAL : 164 - PROTÉINES : 6 G
LIPIDES : 19 G - FIBRES : 3 G

Sauce | 21-30 minutes | 4 | oui

600 g de mélange de champignons
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, finement hachée
1 c.s. d'huile d'olive
1 c.s. de beurre
1 c.s. de farine
1 c.c. de fécule de maïs
1 poignée d'estragon frais haché
Poivre du moulin
200 ml de crème culinaire allégée
1 filet d'eau-de-vie

Préparation

1 Brossez ou essuyez les champignons avec du papier essuie-tout. Hachez les champignons en petit morceaux.

2 Chauffez l'huile et le beurre dans un poêlon. Faites glacer l'oignon et ajoutez les champignons. Saupoudrez de farine. Laissez s'évaporer tout le liquide et poivrez bien. Ajoutez la crème allégée.

3 Mélangez une cuillère à café de fécule de maïs dans un bol avec un filet d'eau-de-vie et incorporez le mélange dans la sauce. Réduisez la sauce jusqu'à la consistance d'un ragoût bien épais. Saupoudrez d'estragon et assaisonnez de poivre si nécessaire.

Servez avec des pâtes complètes

Délicieux umami!

Le goût savoureux que les champignons procurent s'appelle également 'umami'. C'est le mot japonais pour 'savoureux'.

Champignons à la grecque

KCAL : 273 - PROTÉINES : 4 G
LIPIDES : 21 G - FIBRES : 2 G

Garniture | >30 min | 4 | oui

2 tomates
80 ml d'huile d'olive extra vierge
60 ml de vin blanc
2 échalotes, finement hachées
1 gousse d'ail, finement hachée
6 graines de coriandre, écrasées
1 feuille de laurier
1 branche de thym frais
500 g de champignons
Jus d'un demi-citron
Poivre et une pincée de sucre
Quelques branches de persil, hachées

Préparation

1 Coupez les tomates en quartiers, enlevez les graines et la chair molle. Coupez en petits cubes.

2 Mettez les tomates avec l'huile, le vin, les échalotes, l'ail, les graines de coriandre, le laurier, la branche de thym et 250 ml d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.

3 Ajoutez les champignons dans la casserole et braisez à petit feu pendant 15 minutes. Enlevez les champignons du mélange d'aromates et laissez-les refroidir dans un plat profond ou un grand bol.

4 Réduisez le liquide restant d'un tiers. Enlevez le thym et la feuille de laurier. Ajoutez un peu de jus de citron, assaisonnez de poivre et d'une pincée de sucre. Versez la sauce sur les champignons. Laissez refroidir et parsemez de persil.

Et pourquoi pas frais?

La teneur en sodium des champignons en conserve est de 400 mg par 100 g. Les champignons frais, en revanche, ne contiennent que 5 mg de sodium par 100 g.

Qui sommes-nous ?

Champignon Idée est une campagne internationale soutenue par l'Union européenne et les états membres et destinée à promouvoir le champignon de Paris en général, à sensibiliser à sa composition saine et à stimuler les consommateurs à inclure des champignons de Paris dans leurs menus. Nous distribuons de la documentation à l'intention des professionnel ; information nutritive pertinente par rapport aux bienfaits des champignons sur la santé.

Visitez www.champignonidee.fr

Campagne financée avec le concours
de l'Union Européenne et de la France.
Champignon Idée
Le légume qui a tout bon !
FranceAgriMer