

# LES RECETTES D'ERIC GUIGNOLE

SORCIER ATTITRE DE LA SMV



MA CUISINE DE SORCIERE  
LE GRIMOIRE ENCHANTE 1  
LE GRIMOIRE ENCHANTE 2

LE GRIMOIRE ENCHANTÉ

de Brigitte  
Bulard-Cordeau



Ma cuisine  
de sorcière

MORUE AU MOUSSERON DE PRINTEMPS

CREPES AUX PIEDS VIOLETS

CARPACCIO DE GIROLLES

# Morue au mousseron de printemps

*Qui fait le ménage de printemps ?*

L'EFFET MAGIQUE

Les Romains appréciaient ce champignon au chapeau charnu marron clair, parfois teinté de gris ou de rougeâtre, lisse et sec, aux lames blanchâtres très serrées et au pied court et robuste, blanc, lisse et plein. Riche en vitamines, zinc, sélénium, il est un bon allié minceur et, dans l'organisme, fait à lui seul le ménage de printemps !

Cueillettes ou emplettes  
*pour 4 personnes*

300 g de mousserons  
de printemps  
4 filets de morue dessalée  
1 bouquet garni  
1 oignon piqué de 4 clous  
de girofle  
15 g de beurre  
1 gousse d'ail  
1 bouquet de persil  
15 cl de crème fraîche



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 10 min

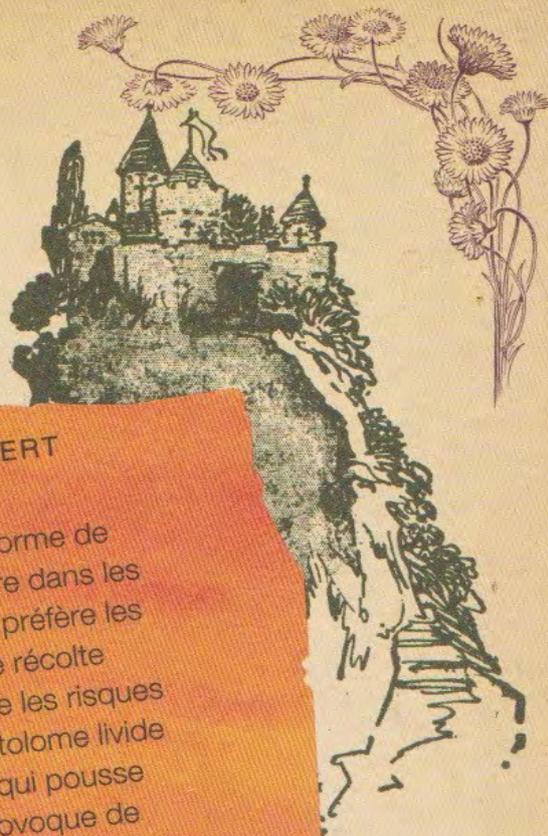
CUISSON : 20 min

TEMPS TOTAL : 30 min

**Au chaudron !** ✱ Plonger la morue dessalée dans une casserole d'eau, avec le bouquet garni et l'oignon. Faire cuire 15 minutes à frémissements. ✱ Nettoyer les champignons et les faire dorer 5 minutes dans une poêle avec le beurre. ✱ Peler, dégermer et émincer l'ail. Rincer le persil et le hacher finement. ✱ Faire chauffer la crème à feu doux. ✱ Présenter la morue avec les champignons parsemés de persil et d'ail et servir la crème à part.



Bonne idée,  
un nettoyage de printemps...



### Cornues & alambics

#### Vin blanc

Un vin blanc tel un grand muscadet se marie bien avec ce mets aux saveurs raffinées.

### Secrets de sorcière

**Verdure** : on peut servir la crème chaude en ajoutant du persil haché ou bien de l'aneth.

**Odeur** : le tricholome de la Saint-Georges dégage une odeur très facilement reconnaissable, celle de la farine fraîchement moulue.

**Cuisson** : la chair épaisse et ferme de ce champignon ne devient pas gluante à la cuisson.

### SE METTRE AU VERT

*Calocybe gambosa* forme de grands ronds de sorcière dans les étendues herbeuses. Il préfère les sols calcaires. On le récolte au printemps. Cela évite les risques de confusion avec l'entolome livide (*Entoloma lividum*), qui pousse en septembre et provoque de graves troubles digestifs. En revanche, l'inocybe de Patouillard (*Inocybe patouillardii*), qui ressemble fortement au mousseron de printemps et entraîne de graves intoxications, apparaît de mai à juillet : la vigilance est donc de mise.

### La parenthèse enchantée

Le tricholome de la Saint-Georges, aussi appelé mousseron de printemps, a la particularité de fructifier à l'époque de la Saint-Georges, le 23 avril, d'où son nom.

Vite, aux abris !

### Important !

En principe, aucune sauce n'est indispensable avec le mousseron de printemps, d'une saveur délicate, mais pour ce plat de morue, c'est la sauce qui fait le poisson.




 22

# Crêpes aux pieds-violet

## Comment éviter les faux pas ?

L'EFFET MAGIQUE

On recommande les champignons dans les régimes amaigrissants et le tricholome n'échappe pas à la règle. À elle seule, la récolte fait perdre des calories non seulement par la marche qu'elle entraîne mais par la transpiration due à la vigilance qu'elle implique ! Le tricholome terreux a un faux air de tricholome vergeté (*Tricholoma virgatum*), très toxique. Le mousseron de printemps, encore appelé tricholome de la Saint-Georges (*Calocybe georgii*), est trop proche de l'inocybe de Patouillard (*Inocybe patouillardii*), à l'origine de ralentissement cardiaque. Heureusement, avec le pied-violet, on évite le faux pas !



### Cueillettes ou emplettes

*Pour 3 personnes*

1 kg de pieds-violet  
2 gousses d'ail  
15 g de beurre  
2 cuil. à soupe de crème fraîche  
persil haché  
huile  
sel et poivre

### Pâte à crêpes :

100 g de farine complète  
1 œuf  
20 cl de lait



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 25 min

REPOS : 1 h

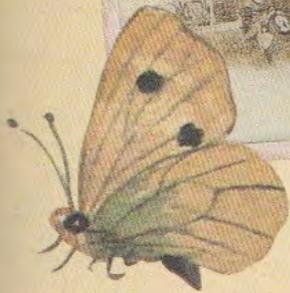
CUISSON : 15 min

TEMPS TOTAL : 1 h 40

**Au chaudron !** ✱ Éplucher les pieds-violet et les couper en lamelles. Peler et hacher l'ail. ✱ Dans une poêle, faire sauter les champignons au beurre pendant 5 minutes. ✱ Laisser brunir puis ajouter l'ail, la crème fraîche, du persil, du sel et du poivre. ✱ Préparer la pâte à crêpes. ✱ Faire cuire les crêpes dans une crêpière huilée très chaude. ✱ Déposer les champignons sur les crêpes. ✱ Rouler les crêpes avant de les passer sous un gril 3 minutes.

*Prenez garde  
ma chère...*





### La parenthèse enchantée

On reconnaît aisément le pied-violet à sa couleur mauve, ses lamelles rosâtres. Paradoxalement, le pied-bleu (*Lepista nuda*) possède un chapeau plus sombre et des lamelles violettes. Tous deux sont comestibles, mais le plus fin est le pied-violet.

### Cornues & alambics

#### Vin de nèfle

Ce champignon qui pousse sur le sol, à ras de terre, ne peut être consommé qu'avec des produits très nature : un vin de nèfle conduit tout droit à la forêt !

### Secrets de sorcière

**Pâte à crêpes :** creuser la farine en puits, y incorporer l'œuf, puis le lait et une pincée de sel. Battre au fouet puis laisser reposer 1 heure.

**Cuisson :** bien cuire ces gros champignons même s'ils deviennent un peu mous.

**Mélange :** le pied-violet se marie bien avec d'autres champignons.

**Pouah !** Tous les tricholomes ne sont pas comestibles : *Tricholoma saponaceum*, le tricholome à odeur de savon, est proprement immangeable !

#### Important !

Le pied-violet se récolte jusqu'en décembre, mais en automne, son chapeau fauve se confond avec la couleur des feuilles et rend la récolte plus difficile.

### SE METTRE AU VERT

Ce gros champignon pousse dans les étendues d'herbe, souvent en bordure de forêt. Il apparaît à la fin de l'automne et au début de l'hiver. Le pied-violet (*Lepista personata*) s'appelle aussi tricholome sinistre. Cette famille de champignons est curieusement nommée : on trouve le tricholome sordide (*Lepista sordida*), le savoureux tricholome équestre (*Tricholoma auratum*), le délicieux tricholome colombette (*Tricholoma colombetta*) ou encore le tricholome terreux (*Tricholoma terreum*), également comestible.

21

# Carpaccio de girolles

## Comment repartir du bon pied ?

### L'EFFET MAGIQUE

La girolle est encore appelée « steak des bois » pour ses qualités nutritives.

Elle contient 2 à 6 % de protéines, des vitamines A, B, C et E.

Une ration de 100 g offre 5 à 7 mg de calcium, 4 à 9 mg de vitamine C !

C'est donc une provision de vitamines que cette chanterelle.

Le chapeau, tout comme le pied, est riche en acides aminés.

De quoi repartir du bon pied !

#### Cueilletes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

1 kg de girolles  
le jus de 1 citron  
4 cuil. à soupe d'huile  
de noisette  
gros sel  
sel de l'Himalaya



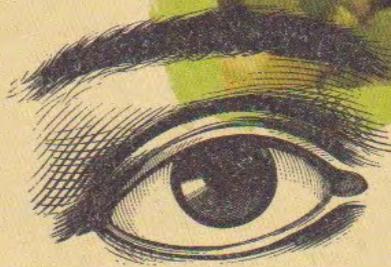
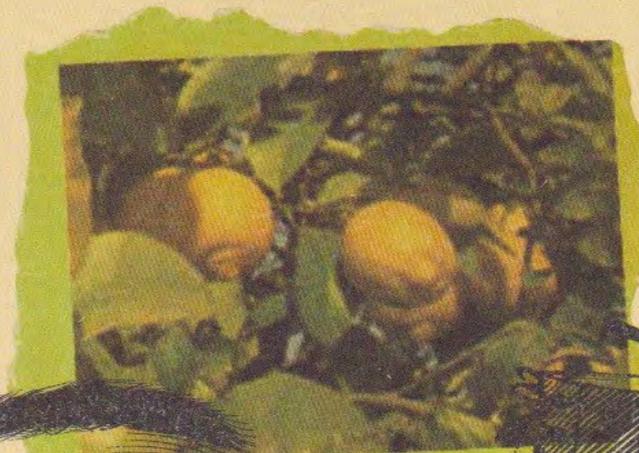
L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 3 min

TEMPS TOTAL : 43 min

**Au chaudron !** ✻ Nettoyer et rincer les girolles. ✻ Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une pincée de gros sel et la moitié du jus du citron. ✻ Y jeter les girolles et laisser cuire 3 minutes. ✻ Égoutter les champignons et les laisser refroidir. ✻ Les couper en très fines lamelles, puis les disposer sur un plat, arroser d'huile de noisette et du jus de citron restant, et poudrer d'une pincée de sel de l'Himalaya.



*Bon pied,  
bon œil...*



## SE METTRE AU VERT

La girolle (*Cantharellus cibarius*) pousse sur les feuilles mortes et les mousses, dans les sous-bois humides, sur les talus et haies boisées, dans les forêts claires de chênes et de conifères.

On la reconnaît à son chapeau de couleur jaune en forme d'entonnoir, aux bords ondulés. Ce champignon, dépourvu de lamelles, mais parcouru de rides profondes, présente un pied de 5 à 10 cm en forme de dent. Sa chair blanche et ferme est légèrement fibreuse. On récolte la girolle en fin de printemps et aussi en été, rarement en automne.



### Secrets de sorcière

**Frais** : garder ce plat au frais jusqu'au moment de servir.

**Salade** : préparer un lit de mâche sur lequel disposer les lamelles de girolles, pour avoir l'impression de manger dans la forêt.

**Sucre** : pour ôter l'amertume de la girolle, on peut ajouter un morceau de sucre dans l'eau de cuisson.

**Sel** : le sel de l'Himalaya aux nombreuses vertus se trouve en épicerie fine.

*Important !*  
Cet excellent comestible peut être confondu avec la fausse girolle (*Hygrophoropsis aurantiaca*), également consommable mais qui est pourvue de vraies lamelles et noircit à la cuisson.

### Cornues & alambics

#### Vin fruité

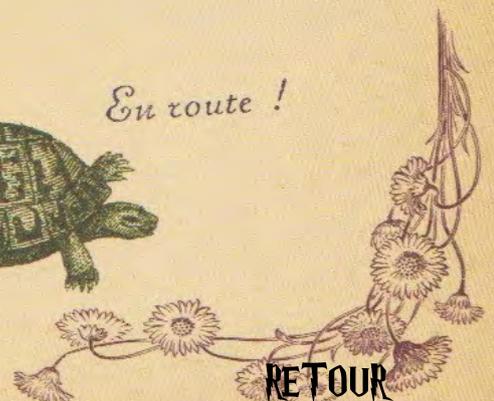
La girolle exhale une odeur délicieusement fruitée, mais son goût est plus amer. Pour retrouver une note sucrée, un vin méditerranéen fera l'affaire.

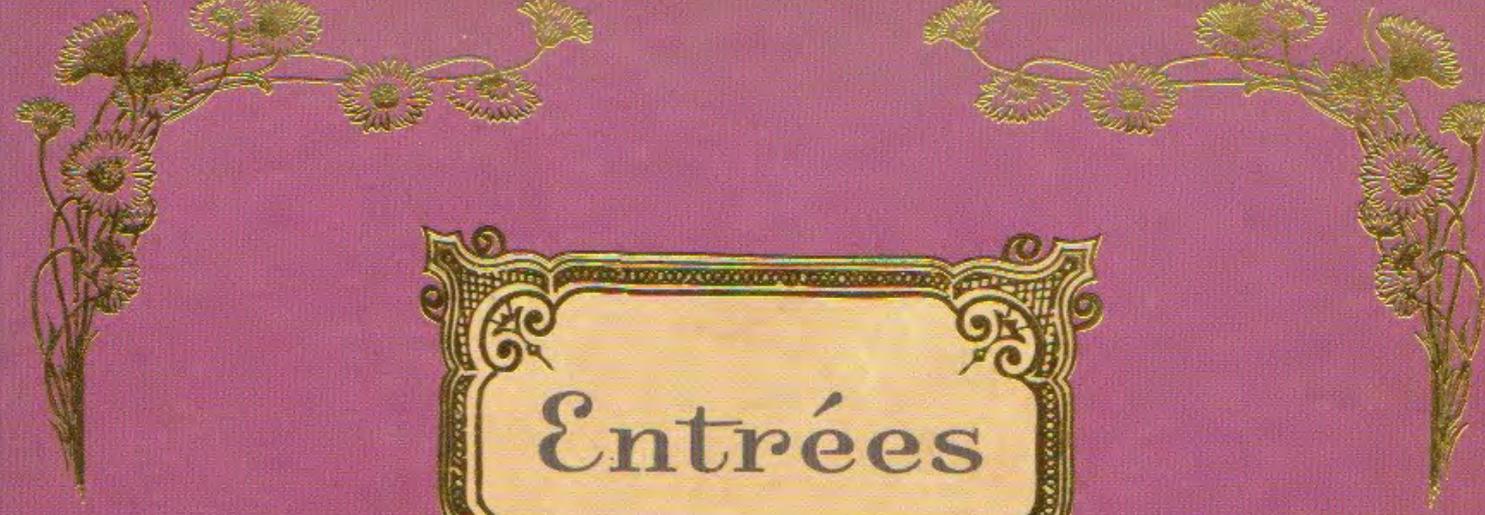
### La parenthèse enchantée

Tout est bon dans ce champignon populaire : le chapeau et le pied. La chair est épaisse, ferme, de couleur jaune clair, et son odeur agréable. La girolle a un faible apport énergétique et renferme entre 80 et 90 % d'eau.



*En route !*





Entrées

LE GRIMOIRE ENCHANTÉ

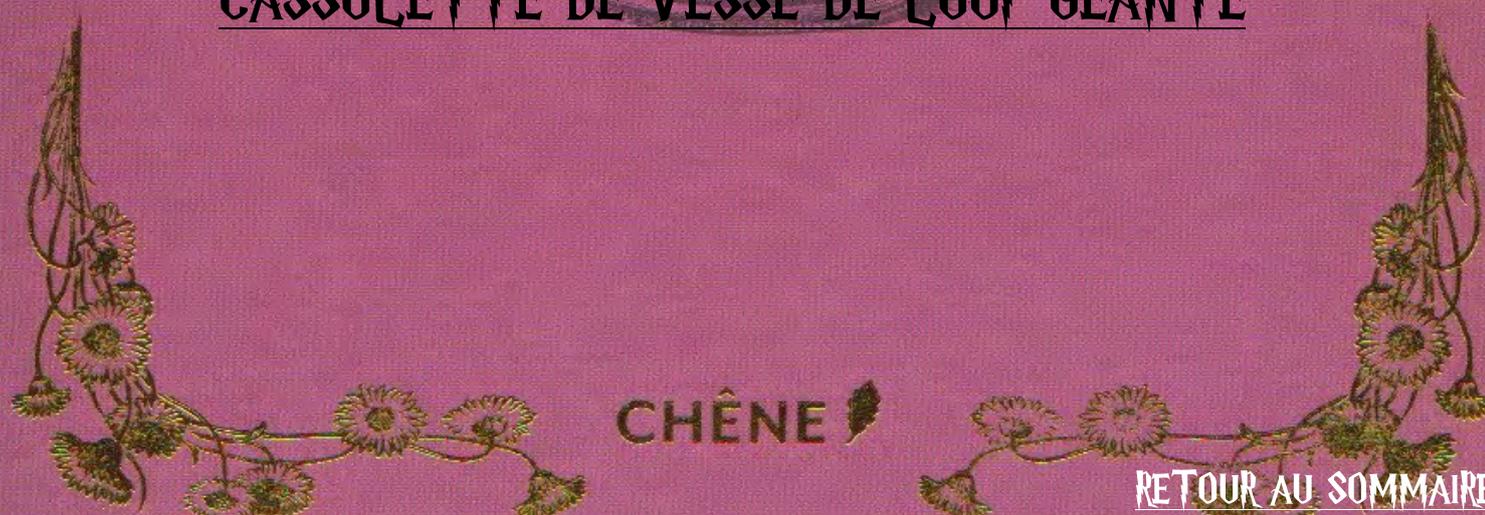
de Brigitte  
Bulard-Cordeau

BARIGOULES AU CUMIN DES PRES

DELICES DE CHAMPIGNONS AU BASILIC

CONSOMME DE NONETTE VOILEE

CASSOLETTE DE VESSE DE LOUP GEANTE



CHÈNE

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)


 12
 

# Barigoules au cumin des prés

## Comment partir sur la route des délices ?

### L'ENCHANTEMENT

Le cumin des prés (*Carum carvi*) pousse à l'état sauvage.

Ses fruits renferment de l'huile essentielle et de l'huile grasse.

Il se marie très bien avec le fromage : pour preuve, le fameux gouda au cumin, qui fut inventé par les Hollandais empruntant la route des épices. Et pour ce beau voyage, aucun risque d'inconfort ! Le cumin des prés, efficace contre les crampes intestinales, possède des vertus digestives. Allié au barigoule, encore appelé lactaire délicieux, il est le meilleur garant pour partir sans haut-le-cœur sur la route des délices !



#### Emplettes et cueillettes

*Pour 4 personnes*

250 g de lactaires délicieux  
2 verres de vinaigre blanc  
250 g de fromage à tartiner  
30 g de fruits de cumin  
des prés  
sel et poivre en grains



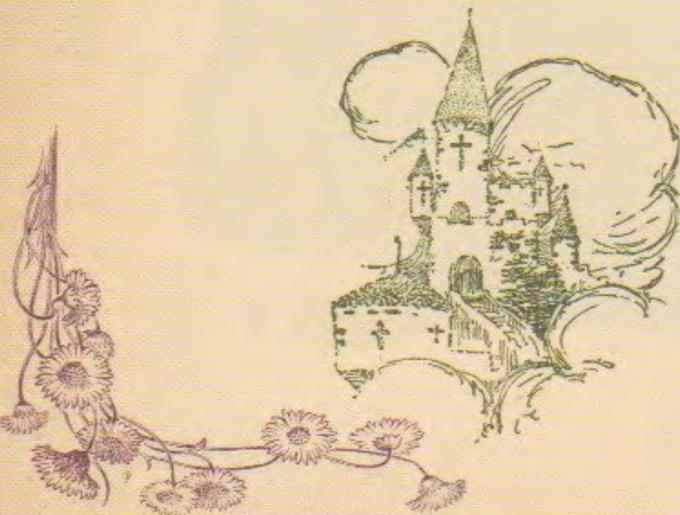
L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 15 min

TEMPS TOTAL : 25 min

**Au chaudron !** ✱ Laver les champignons. ✱ Dans une casserole, porter à petit bouillon le vinaigre et 1 verre d'eau, du poivre et du sel. ✱ Ajouter les champignons, faire cuire 5 minutes et égoutter. Séparer les pieds des chapeaux. ✱ Dans les chapeaux retournés, verser 1 cuillerée à café de fromage crémeux. ✱ Sur les pieds coupés dans leur longueur, verser une demi-cuillerée à café de fromage. ✱ Passer le tout au gril 8 minutes. ✱ Décorer avec les fruits de cumin des prés et servir.



*Secrets de fée*

**Cumin** : en cas de récolte nulle, remplacer les fruits par 2 cuillerées de carvi en poudre.

**Coupe** : le lactaire délicieux, dont la chair est blanche à l'intérieur du pied, orange dans le chapeau, exsude à la coupe un lait rouge carotte.

**Déco** : même après la cuisson, le champignon garde sa coloration orange, très décorative !

**Conserves** : le barigoule est très apprécié en Europe de l'Est où il est proposé sur les marchés, frais ou en bocaux.



*La parenthèse enchantée*

De couleur rouge orangé, le barigoule se macule de vert à la pression et contient un abondant latex orange. C'est le seul lactaire comestible. Il ne doit pas être confondu avec le lactaire sanguin, le lactaire à toison, le lactaire brun-jaune, qui poussent également sous les pins.



SE METTRE AU VERT

*Lactarius deliciosus* se ramasse en été et en automne sous les conifères. Il mesure entre 5 et 20 cm de circonférence, sur un pied de 3 à 8 cm de long.

*Un beau voyage...*



*Cornues & alambics*

**Eau pétillante**  
Pour mettre en valeur l'alliance du goût fruité du barigoule et de la saveur forte et piquante du cumin des prés, proposer une eau pétillante.



*Important !*  
Une mise en bouche très réussie si l'on prend soin de disposer les barigoules comme à l'état initial, les pieds à la verticale, surmontés de leur chapeau, chaque partie étant alignée sur le plat. Un vrai croque-nature !



34

# Délices de champignons au basilic

## Et si c'était lui ?

### L'ENCHANTEMENT

Chez les indigènes du sud du Mexique, on considère certains champignons comme sacrés.

En Sibérie, l'amanite tue-mouches est réputée comme étant hallucinogène, et utilisée pour prédire l'avenir. On ne peut en dire autant de l'agaric qui, à l'état cultivé, est nommé champignon de Paris. Mais accompagné de l'herbe royale (basilic), il pourrait être un excellent stimulant. Et si l'on ne peut prédire l'avenir au cours de ce repas, tout au moins peut-on y songer. Et si c'était lui ?

#### Emplettes et cueillettes

*Pour 4 personnes*

500 g de champignons de Paris

3 œufs

200 g de fromage blanc

115 g de beurre + 1 noix pour  
les moules

1 cuil. à soupe de crème liquide

6 noix

1 bouquet de basilic

1 gousse d'ail

1 citron

cinq-épices

sel et poivre



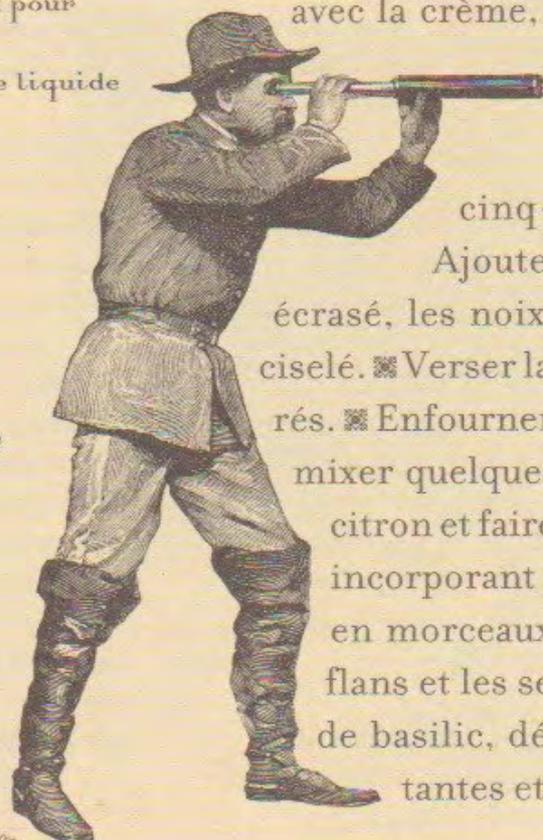
L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 35 min

CUISSON : 30 min

TEMPS TOTAL : 1 h 05

**Au chaudron !** ✱ Réserver une noix et concasser les autres cerneaux. Rincer le basilic. ✱ Rincer rapidement les champignons et les couper en petits dés. Les faire sauter 10 minutes à la poêle, sur feu vif. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ✱ Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le fromage blanc, une pincée de



cinq-épices, du sel et du poivre. ✱ Ajouter les champignons, l'ail pelé et écrasé, les noix concassées, la moitié du basilic ciselé. ✱ Verser la préparation dans 4 moules beurrés. ✱ Enfourner 20 minutes. ✱ Pendant ce temps, mixer quelques feuilles de basilic avec le jus du citron et faire chauffer à feu doux. ✱ Fouetter en incorporant progressivement le beurre coupé en morceaux ; saler, poivrer. ✱ Démouler les flans et les servir à l'assiette, cernés du beurre de basilic, décorés des feuilles de basilic restantes et d'un demi-cerneau de noix.

*Secrets de fée*

**Chaud** : ce plat doit être servi immédiatement ; au besoin, passer les assiettes en chauffe-plat.

**Satanique** : connaissez-vous le bolet satan (*Boletus satanas*), que l'on repère à son pied jaune et rouge ? Il porte bien son nom : il est extrêmement toxique.

*Important !*

Ne pas oublier de garder 2 cerneaux de noix pour les flans ainsi que des feuilles de basilic pour décorer les assiettes.

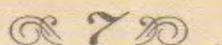
*Alimenter la conversation*

Les champignons offrent à la fois le meilleur et le pire puisque certaines espèces sont mortelles. Il faut donc bien les identifier si on en fait la cueillette. Avouons qu'ils ont de drôles de noms, si l'on se réfère par exemple à la trompette-de-la-mort (*Craterellus cornucopioides*), parfaitement comestible...



## PASSER À TABLE

C'est un parfait mariage que les champignons et le basilic – qui fait partie de la pharmacopée mexicaine –, dont le pouvoir est de réveiller les papilles.



## Consommé de nonnette voilée

*Des vertus à mettre dans l'assiette !*

### L'EFFET MAGIQUE

C'est sans doute à cause de son chapeau marron évoquant une coiffe de nonne que le bolet jaune porte le nom vernaculaire de nonnette voilée.

Riche en minéraux, il possède les atouts des champignons colorés, source de caroténoïdes. Ces pigments s'opposent à l'oxydation cellulaire due aux radicaux libres. La nonnette voilée est remplie de vertus...  
à mettre dans l'assiette !

#### Cueillettes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

250 g de bolets jaunes  
150 g de dinde cuite  
1 verre à liqueur de calvados  
40 g de beurre  
3 cuil. à soupe de farine  
1 litre de lait  
1/2 citron  
1 cuil. à soupe de persil haché  
50 g de crème fraîche  
1 jaune d'œuf  
muscade râpée  
sel et poivre



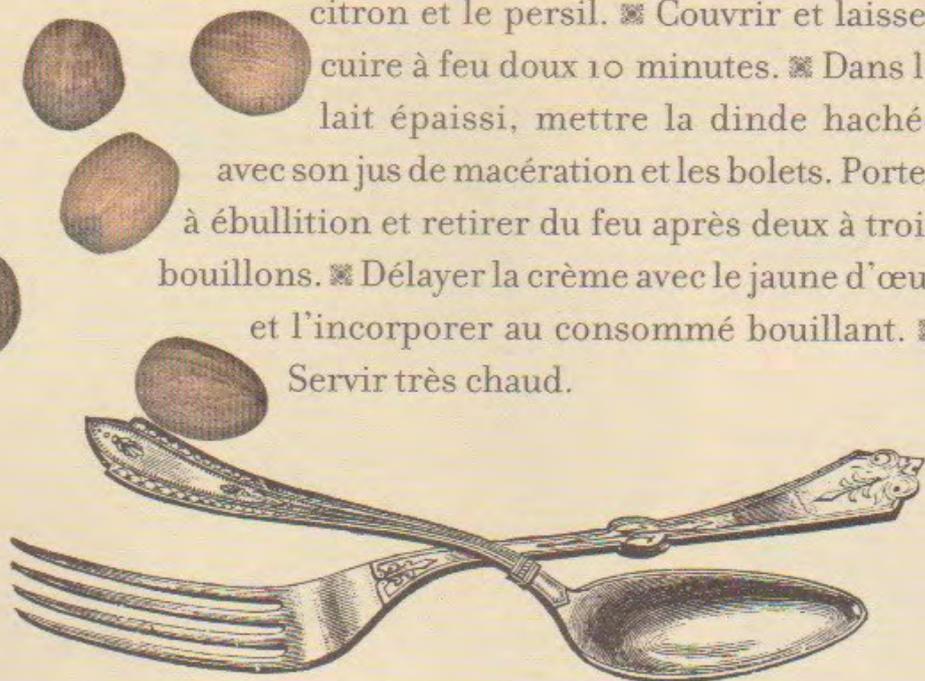
L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30 min

TEMPS TOTAL : 1 h

**Au chaudron !** ✱ Hacher la viande, la couvrir du calvados et mettre au frais. ✱ Dans une casserole sur le feu, mélanger 25 g de beurre et la farine. Verser le lait et délayer au fouet jusqu'à épaississement. ✱ Saler et poivrer, ajouter un peu de muscade et retirer du feu. ✱ Rincer les champignons, les couper en lamelles, puis les faire sauter dans une casserole avec le reste du beurre, le jus du demi-citron et le persil. ✱ Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 minutes. ✱ Dans le lait épaissi, mettre la dinde hachée avec son jus de macération et les bolets. Porter à ébullition et retirer du feu après deux à trois bouillons. ✱ Délayer la crème avec le jaune d'œuf et l'incorporer au consommé bouillant. ✱ Servir très chaud.



*Cornues & alambics***Vin jaune**

Dans sa robe vieil or ambré, le vin jaune illumine ce consommé de bolets jaunes. Il dégage une subtile alliance de parfums de noix, noisette, céleri, pain grillé, miel, muscade, cannelle, vanille, caramel. Une merveille !

*La parenthèse enchantée*

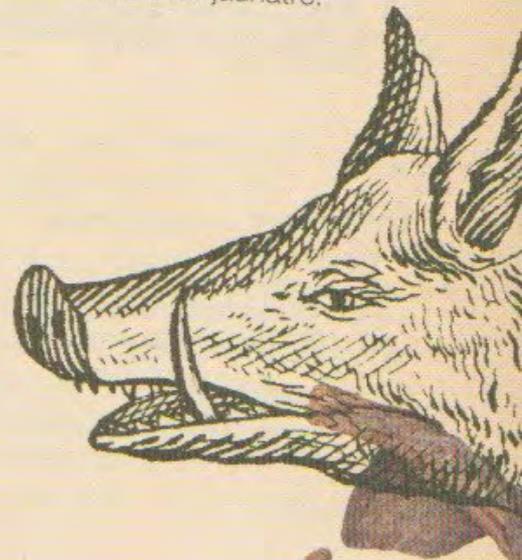
Les petits pores jaune citron ou jaune paille de *Suillus luteus* offrent un contraste saisissant avec le chapeau marron foncé aux reflets violacés !

*Important !*

Comme pour tous les champignons du genre *Suillus*, ôter la cuticule visqueuse qui recouvre le chapeau de la nonnette voilée avant la préparation. Ce simple geste évite les désordres gastriques.

## SE METTRE AU VERT

Le bolet jaune pousse en abondance au pied des pins sylvestres. Il possède un chapeau caractéristique : la face inférieure est tapissée de tubes ! Il est très visqueux et mesure entre 5 et 12 cm. Son pied est pourvu d'un anneau bien développé, crème ou jaunâtre.

*Secrets de fée*

**Bolet jaune** : il fait partie des meilleurs champignons comestibles, à l'inverse du bolet à pores rouges, le bolet Satan (*Boletus satanas*) très toxique.

**Chair molle** : il est préférable de servir la nonnette voilée en soupe car sa chair ramollit à la cuisson.

**Jus** : ne pas jeter le jus des champignons, mais l'ajouter au mélange.

**Pain** : avec ce consommé, proposer du pain au lard.




 45

# Cassolettes

## de vesse-de-loup géante

### Comment calmer une faim de loup ?

## L'ENCHANTEMENT

La vesse-de-loup géante est spectaculaire par sa taille, mais à l'instar de tous les champignons, fournit très peu de calories. Elle contient de la vitamine B3, essentielle pour la peau et le système digestif. C'est une source intéressante de minéraux, tels que le fer ou le zinc, et elle s'impose comme l'une des meilleures sources végétales de sélénium.

Ce champignon est également réputé comme un excellent coupe-faim, grâce à sa forte teneur en fibres.

La vesse-de-loup géante est idéale pour calmer une faim de loup !

## Cueillettes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

500 g de vesse-de-loup géante

15 g de beurre

1 jaune d'œuf

4 cuil. à soupe

de crème fraîche

muscade râpée

100 g de gruyère râpé

sel et poivre

**Au chaudron !** ✻ Nettoyer le champignon. Le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur et le saupoudrer de sel et poivre. ✻ Dans une poêle, mettre le beurre et faire ris-soler les tranches de champignon 5 minutes. ✻ Dans un bol, mettre l'œuf, la crème, une pincée de muscade et mélanger. ✻ Répartir le champignon dans 4 cassolettes, puis napper de sauce et parsemer de gruyère râpé. ✻ Mettre au four à 150 °C (th. 5) pendant 10 minutes.



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

TEMPS TOTAL : 30 min

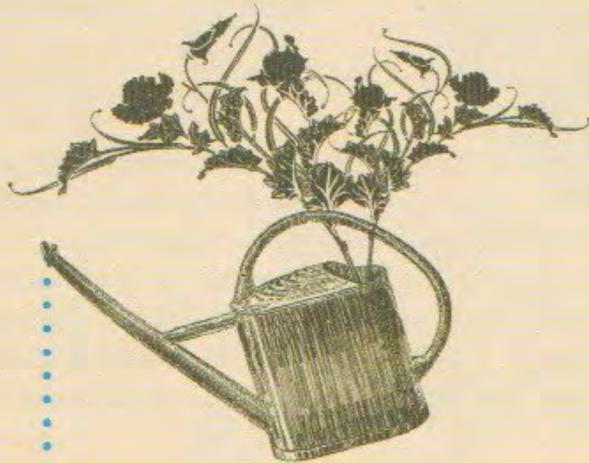


*J'ai les crocs !*



*Important !*

*Pour savoir si la vesse-de-loup peut être ramassée, entailler le champignon : sa chair doit être blanche et ferme. Si au contraire, elle est jaune ou brune et ne présente pas cet appétissant aspect de guimauve, le champignon est inconsommable et sera laissé à sa place.*



### *Cornues & alambics*

#### *Eau à satiété*

Un verre, deux verres, trois verres, bonjour les résultats ! Lorsqu'il s'agit d'eau, c'est le contraire. Augmenter la dose pour boire au minimum 1 litre et demi par jour. Cela fait disparaître la sensation de faim.

#### *Secrets de fée*

**Fraîcheur :** c'est la condition *sine qua non* pour consommer la vesse-de-loup géante.

**Peau :** on peut ôter la peau du champignon, car bien que comestible, elle est parfois coriace.

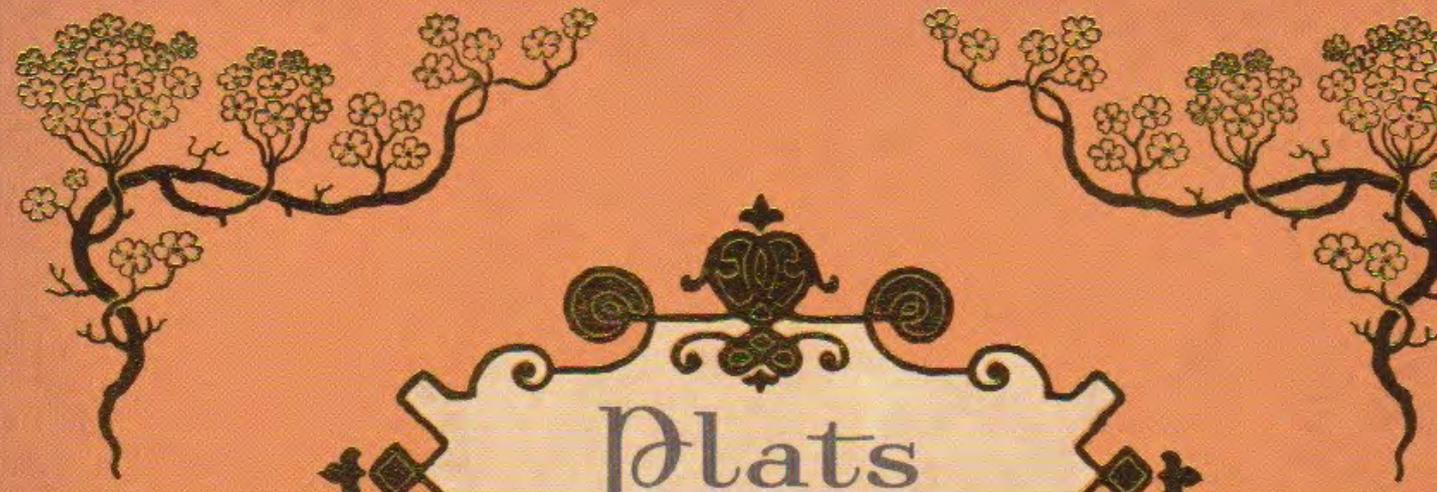
**Spongieux :** blanc et ferme, ce champignon devient brun et spongieux en vieillissant.

### *La parenthèse enchantée*

Facile à identifier, la vesse-de-loup géante n'est pas très courante. La rencontrer est une véritable aubaine. Néanmoins, certaines années, elle se trouve en abondance dans les bois, les prairies ou au bord des routes. Solitaire, elle ne saurait passer inaperçue, et en groupe, sa présence est un spectacle : la vesse-de-loup géante forme des ronds de sorcière.

#### SE METTRE AU VERT

*Langemannia gigantea* mérite bien son nom de vesse-de-loup géante. On dirait un énorme ballon de football. Ce champignon sphérique, à cuticule lisse et douce, mesure entre 15 et 70 cm, voire 1 m de diamètre. Il pèse couramment 4 kg et les plus gros spécimens atteignent jusqu'à 20 kg. La vesse-de-loup géante est très facile à reconnaître et pousse souvent à proximité de la grande ortie (*Urtica dioica*).



# Plats

LE GRIMOIRE ENCHANTÉ

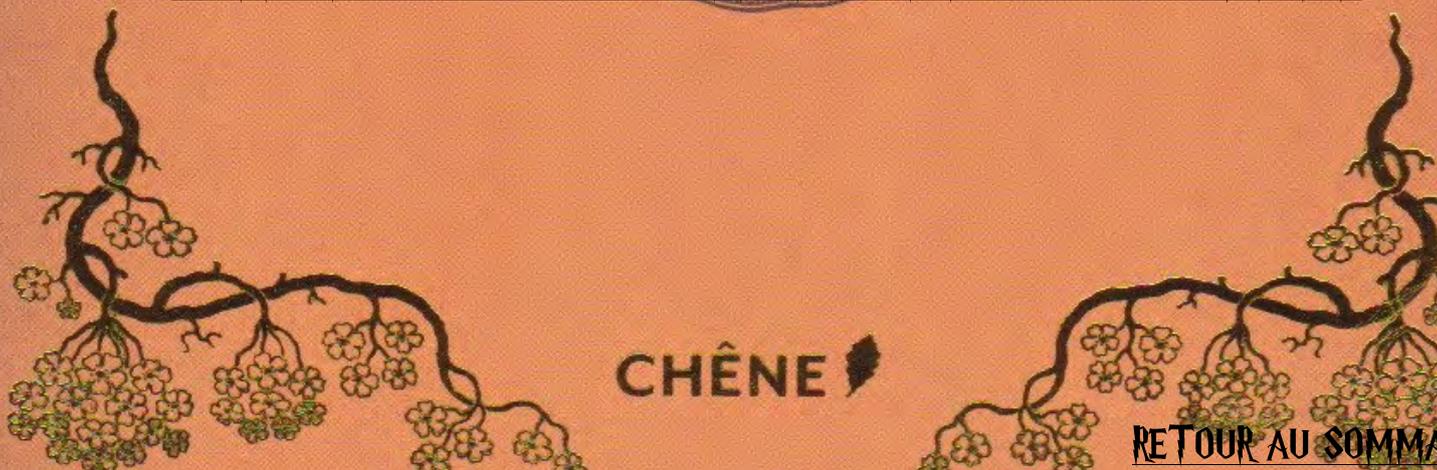
de Brigitte  
Bulard-Cordeau

ESCARGOTS AUX BOULES DE NEIGE

MITONNÉE DE BŒUF AUX MORILLES

TAGLIATELLES AUX PIEDS DE MOUTON

JARRET DE VEAU AU TROMPETTES DE LA MORT



CHÈNE

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)

21

# Escargots aux boules-de-neige

*Comment sortir de sa coquille ?*

L'EFFET MAGIQUE

Selon Hippocrate, le mucus d'escargot guérit de nombreux maux, dont la tuberculose. Doté de vertus énergétiques et diététiques, ce gastéropode fut l'une des premières nourritures de l'homme. Les marins bénéficiaient alors d'une viande fraîche. Aujourd'hui, ce sont les voyageurs de l'espace qui emportent avec eux cet aliment. Riche en acides gras polyinsaturés, l'escargot favorise la réduction du taux de cholestérol. Cette nourriture des champs, considérée comme celle du futur, donne l'énergie qui aide à sortir de sa coquille !

Cueillettes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

1 douzaine d'agarics  
des jachères  
4 douzaines d'escargots  
préparés et décoquillés  
150 g de beurre mou  
15 cl de vin blanc  
1/2 gousse d'ail  
2 échalotes  
1 botte de persil  
sel et poivre



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 35 min

RÉFRIGÉRATION : 30 min

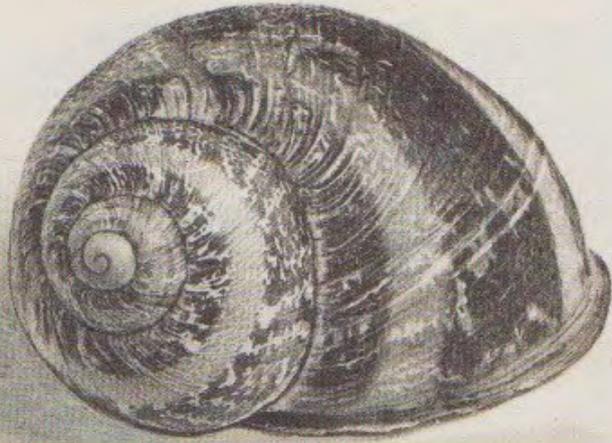
CUISSON : 7 min

TEMPS TOTAL : 1 h 12

**Au chaudron !** ✻ Rincer les escargots et les poser sur du papier absorbant. ✻ Dans un récipient, mélanger le beurre avec le vin, l'ail épluché et dégermé, les échalotes pelées et émincées, le persil finement ciselé, du sel et du poivre. ✻ Transférer la préparation sur un film alimentaire, la rouler et la placer au congélateur 30 minutes. ✻ Éplucher les agarics, hacher les pieds. ✻ Garnir les 12 têtes de champignons avec les hachures de pieds et les escargots. ✻ Disposer une tranche de beurre persillé dans chaque tête de champignon garnie. ✻

Enfourner 7 minutes à 210 °C (th. 7).





*Secrets de fée*

**Boule-de-neige** : c'est le nom de l'agaric des jachères (*Agaricus arvensis*), un champignon blanc de 15 cm de diamètre qui pousse en automne.

**Diététique** : l'escargot apporte des quantités importantes de protéines (16 %) ainsi que du magnésium (250 mg pour 100 g). Sa valeur calorique est de 80 kcal.

**Vases** : les Grecs et Romains conservaient les escargots dans des vases d'argile enduits d'un mélange de farine et de vin pour les engraisser. Au Moyen Âge, on les mangeait dans les couvents en période de carême.

*La parenthèse enchantée*

Parmi ces mollusques terriens, le plus connu est l'escargot de Bourgogne (*Helix pomatia*). On ne consomme que son pied. On doit enlever le tortillon de deux autres gros escargots comestibles : *Helix lucorum*, vivant en Turquie, et *Helix aspersa*, originaire d'Afrique du Nord. Le plus tendre est *Helix aspersa*, encore appelé escargot petit-gris, à coquille rayée de brun-gris. Pesant entre 5 et 15 g, il se rencontre en Belgique, dans l'ouest de la France et sur les côtes méditerranéennes.

SE METTRE AU VERT



L'escargot ne sort de terre qu'après la pluie : il annonce le retour à la vie avec le soleil. Dans les productions biologiques, il naît en atelier climatisé, grandit en parc et dispose d'une alimentation naturelle adaptée. Il arrive à maturité entre 4 et 6 mois.

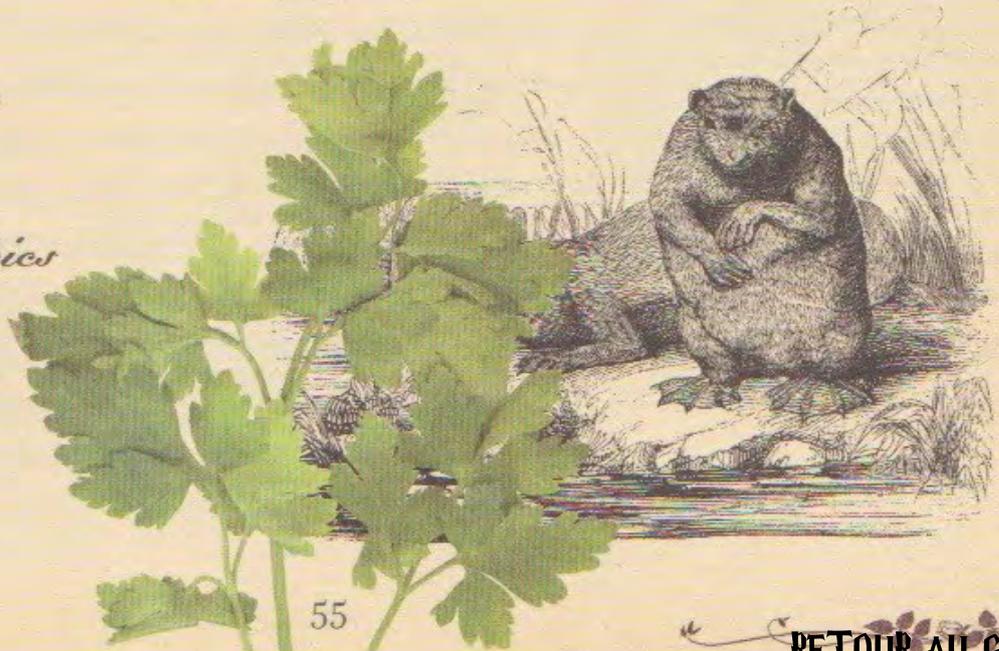
*Important !*

*L'escargot ne contient pas plus de 15 % de graisse... si l'on fait abstraction du beurre persillé !*

*Cornues & alambics*

**Vin blanc**

Servir de préférence le vin blanc de qualité qui a été utilisé pour la cuisson : un mariage blanc parfait avec les boules-de-neige !



41

# Mitonnée de bœuf aux morilles

*Comment avoir un coup de fraîcheur ?*

## L'EFFET MAGIQUE

La morille a le charme des champignons de printemps, tout comme le tricholome de la Saint-Georges. La cueillette se déroule avec les chants d'oiseaux qui fêtent le retour des beaux jours.

Outre le plaisir de la découverte, on aspire aux vertus culinaires et nutritives de la morille : riche en protéines, en fibres, en vitamine B, elle est pour l'organisme, un vrai coup de fraîcheur !

### Cueillettes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

15 morilles séchées  
1 kg de bœuf (macreuse)  
2 cuil. à soupe d'huile  
250 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
1 cuil. à café de farine  
1 bouquet garni  
15 cl de vin rouge  
20 g de beurre  
sel et poivre



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 45 min

CUISSON : 2 h 15

TEMPS TOTAL : 3 heures

**Au chaudron !** ✻ Verser l'huile dans une cocotte et faire dorer les oignons épluchés et émincés, l'ail pelé et dégermé, puis les morceaux de bœuf. ✻ Ajouter la farine, 15 cl d'eau, le bouquet garni, le vin rouge, du sel et du poivre. Laisser cuire à feu doux 2 heures. ✻ Rincer les morilles. Les réhydrater 30 minutes dans de l'eau chaude, puis les poser sur du papier absorbant. ✻ Les faire revenir 5 minutes à la poêle avec le beurre. ✻ Ôter les morceaux de viande de la cocotte et augmenter le feu pour faire réduire la sauce. ✻ Disposer dans le plat de service la viande, entourée de morilles, et présenter la sauce dans une saucière.

*Quelle fraîcheur...  
j'entends presque la mer !*



*Après ma gym,  
rien ne vaut la morille fraîche !*



### SE METTRE AU VERT

La morille pousse sous les ormes et les frênes, dans les haies, sur les talus, les bas-côtés des routes. On la trouve en grande quantité. Elle réapparaît au même endroit durant de nombreuses années. Son pied a la même longueur que le chapeau. Ce dernier présente une structure en nid-d'abeilles, de couleur jaune à brun noirâtre. Le pied est blanc à ocre, côtelé ou ridé.

### *La parenthèse enchantée*

La morille comestible porte bien son nom tant elle est délicieuse. En revanche, le gyromitre dit comestible trompe son monde : il est toxique. *Gyromitra esculenta* ressemble à la morille, mais son chapeau est brun rougeâtre. Ce champignon est mortel si on le consomme cru ; cuit, il provoque des intoxications.



### *Cornues & alambics*

#### Eau de morille

Conserver le jus de réhydratation, très parfumé, les morilles pour en faire des glaçons. À servir dans un verre d'eau gazeuse.

#### *Important !*

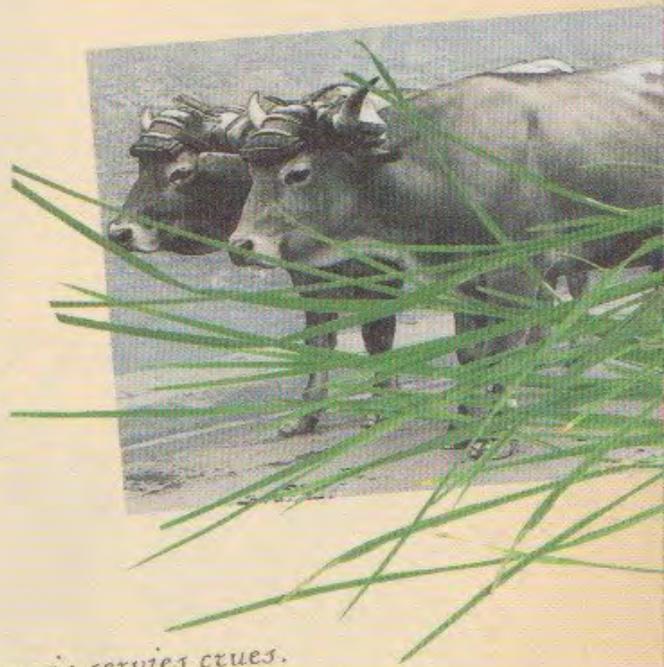
*Les morilles ne sont jamais servies crues.  
Séchées, elles se réhydratent en 30 minutes dans  
de l'eau chaude.*

### *Secrets de fée*

**Hors pair :** ce champignon de printemps possède des qualités gustatives hors pair bienvenues en cette saison.

**Fausse morille :** ne pas confondre la morille comestible, dite morille commune, avec la fausse morille qui est toxique. Cette dernière se présente comme une cervelle avec des circonvolutions mais dénuée de cavités polygonales.

**Récolte :** rien ne vaut la morille fraîche, mais elle ne se ramasse que 2 mois de l'année, en avril et mai !



52

# Tagliatelles aux pieds-de-mouton

*Comment se donner  
le coup de pied où je pense ?*

## L'ENCHANTEMENT

Chez les Indiens Mazatèques, on se groupe autour d'une personne malade en consommant des champignons sacrés. Ces derniers sont bénis. Tandis que le chaman adresse aux dieux des incantations, le champignon agit pour guérir le patient. Si le pied-de-mouton ne possède pas de telles vertus thérapeutiques, il a tout au moins de grandes qualités nutritionnelles, à savoir sa richesse en minéraux et vitamines. Rien de tel que le pied-de-mouton pour « se donner un coup de pied où je pense »... De l'énergie avant toute chose !

### Cueillettes ou emplettes

*pour 8 personnes*

300 g de pieds-de-mouton  
400 g de tagliatelles  
2 cuil. à soupe d'huile  
de basilic  
1 gousse d'ail  
8 cl de xérès  
12,5 cl de crème fraîche  
3 feuilles de basilic  
sel et poivre



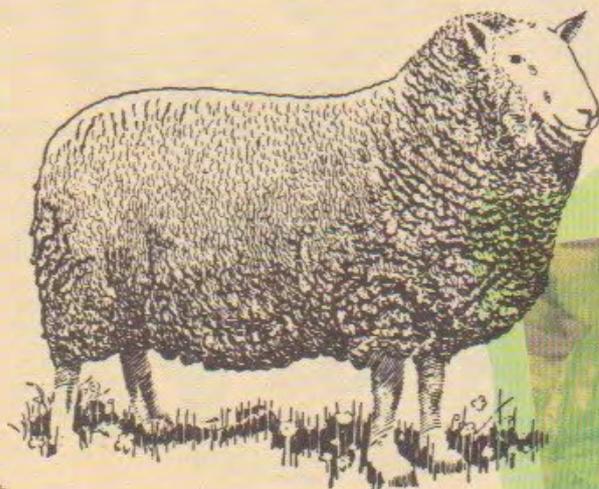
L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

TEMPS TOTAL : 30 min

**Au chaudron !** ✱ Rincer et émincer les pieds-de-mouton. ✱ Les faire revenir dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile de basilic. ✱ Ôter l'eau de cuisson, ajouter l'ail écrasé et laisser cuire les champignons à feu doux 5 minutes. ✱ Verser le vin et laisser réduire de moitié. ✱ Ajouter la crème et laisser réduire à feu doux. Saler et poivrer. ✱ Parallèlement, faire cuire les tagliatelles 4 minutes à l'eau bouillante salée additionnée de 1 cuillerée à soupe d'huile de basilic. Égoutter. ✱ Mélanger les pâtes à la préparation aux champignons. ✱ Au moment de servir, parsemer de feuilles de basilic.





SE METTRE AU VERT

Le pied-de-mouton, d'un diamètre de 5 à 7 cm, pousse solitaire ou en très petits groupes dans l'humus des bois de feuillus, notamment sous les chênes, les hêtres et les bouleaux ainsi que dans les forêts de pins et d'épicéas. On le reconnaît à sa couleur claire et à ses petits aiguillons qui pendent sous le chapeau à la place des lamelles.



*Secrets de fée*

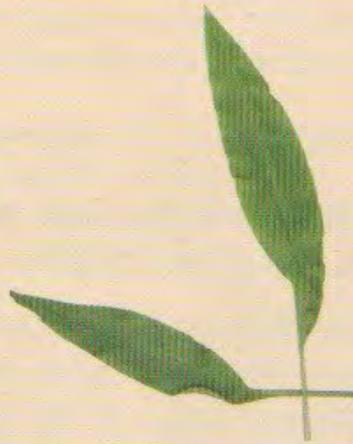
**Blanc** : ce champignon à la chair ferme très appréciée est fréquemment commercialisé. On en trouve aussi une variété d'un blanc pur, très ferme et robuste.

**Ragoût** : les pieds-de-mouton jeunes et frais ont une texture fibreuse qui nécessite une cuisson plus longue, comme celle des ragoûts.

**Saveur** : ayant une saveur délicate, ce champignon peut se manger seul.



*Au pied levé !*



*Cornues & alambics*

**Xérès**

Ce breuvage est idéal pour savourer les pieds-de-mouton. C'est le vin que les Britanniques appellent *sherry*, de l'arabe andalou *sheris*. Le xérès est un vin fortifié issu de cépages blancs, le palomino et le pedro ximenez, qui poussent en Andalousie, jadis terre d'Islam.

*Important !*

*On consomme jeunes et vieux spécimens, mais mieux vaut faire blanchir les champignons âgés quelques minutes à l'eau bouillante ou bien supprimer les aiguillons.*

*La parenthèse enchantée*

*Hydnum repandum* est le nom savant de ce champignon encore désigné sous le terme d'hydne sinué. Ne pas confondre le pied-de-mouton avec l'hydne imbriqué ou barbe-de-bouc (*Sarcodon imbricatus*). Ce dernier est très répandu en montagne et en plaine, dans les forêts de conifères, mais n'est pas comestible.



36

# Jarret de veau aux trompettes de la mort

## Pour le plaisir du ventre

## L'EFFET MAGIQUE

Au cours des siècles, les trompettes de la renommée n'ont pas manqué de le célébrer : ce champignon très apprécié à table pour sa chair ferme et délicieuse, est aussi recherché pour ses qualités nutritives. Jadis on considérait la trompette de la mort (*Craterellus cornucopioides*) comme la « viande des pauvres ». D'un coup de baguette magique, grâce à la chanterelle corne d'abondance, autre nom de cette craterelle, on transformait un modeste repas en abondant festin ! Le plaisir du ventre, ça compte !

## Cueillettes ou emplettes

*Pour 4 personnes*

300 g de trompettes de la mort  
1 jarret de veau de 1 kg  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 kg de carottes  
3 oignons  
2 branches de thym  
2 cuil. à soupe de pulpe de tomate  
15 cl de vin blanc sec  
3 brins de persil  
sel et poivre



L'œil sur la pendule

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 1 h 05

TEMPS TOTAL : 1 h 25

**Au chaudron !** ✻ Dans une cocotte, verser 1 cuillerée à soupe d'huile et mettre le jarret à dorer à feu doux 5 minutes. ✻ Éplucher et laver les carottes, peler les oignons, couper le tout en rondelles. ✻ Ajouter ces légumes dans la cocotte, ainsi que le thym, du sel et du poivre, la pulpe de tomate et le vin blanc. Couvrir et laisser cuire 1 heure à feu doux. ✻ Rincer et émincer les champignons. Les faire sauter 5 minutes dans une poêle avec le reste d'huile. ✻ Servir le jarret dans un plat avec les champignons autour, parsemés de persil haché.



*Quel festin,  
c'était magique !*

*Secrets de fée*

**Sombre** : ce champignon est en forme de trompette, creuse ou évasée, de couleur gris terne à noirâtre, d'où la connotation morbide qui lui est associée.

**Mortel** : malgré son nom, la trompette de la mort est un bon comestible.

**Conserve** : la texture de ce champignon est ferme, ce qui permet la dessiccation et la conserve, faisant de la trompette de la mort un excellent ingrédient pour les ragoûts, bouillons, soupes.

**Bonne chair** : sa saveur très recherchée se suffit à elle-même et nul n'est besoin d'avoir recours aux épices pour en relever le goût.

SE METTRE AU VERT

La trompette de la mort pousse dans les forêts de feuillus, mais aussi de conifères. Elle est répandue notamment dans les bois de noisetiers, de hêtres et de chênes. D'août à novembre, on peut également la récolter dans les pinèdes moussues.

*Cornues & alambics*

**Vin blanc**

Utiliser le même vin de qualité que celui qui a servi à la cuisson du jarret de veau. Le festin !

Coucou !

*Important !*

Ce champignon semble dépourvu de pied, mais il faut tout de même ôter la partie inférieure un peu coriace avant la cuisson.

*La parenthèse enchantée*

Il faut avoir un œil exercé pour réaliser une récolte fructueuse car ce champignon de couleur sombre se confond avec la terre. Heureusement, quand on en voit un, on a des chances d'en découvrir plusieurs autour !