

# Les champignons

Légumes très réputés en Asie. En France, le plus consommé est le champignon de Paris.

Sans saveur particulière, il peut rentrer dans la composition de nombreux plats. Les amateurs de promenade en forêt peuvent ramasser d'autres variétés (cèpes, chanterelles ...) au détours d'un chemin. Leurs saveurs gustatives seront bien plus prononcées.

*Attention toutefois, certains d'entre eux sont très toxiques voir mortels. Donc, si vous ne connaissez pas bien les champignons, ne les ramassez pas !*

## Nutrition / Vertus

C'est le légume le plus riche en protéines (2,5%)

Riche en vitamine B, ils participent à couvrir nos besoins en vitamine B2 et B3.

Riche en fibres douces, et en eau.

## Conseils pour bien les choisir

Lors de vos achats, choisissez les fermes et bien blancs. Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur, mais noircissent assez vite. Lorsqu'ils sont bien blancs, bien propres, il n'est pas nécessaire de les éplucher, on gagne du temps...

## Idées recettes

Poêlée avec d'autres légumes  
En accompagnement de viande ou céréales  
En quiche...  
A la crème, à la sauce tomate  
Crus en salade, à l'apéritif

## Formes commerciales

- en vrac, en barquette de 250g ou 500g
- surgelées
- en boîtes



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*

*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*