

Conservation des champignons


 Alex35




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Conservation_des_champignons

Dernière modification le 14/06/2023

 Difficulty Very easy

 Duration 30 minute(s)

 Cost 10 EUR (€)

Description

L'objectif est de pouvoir conserver facilement sur le long terme des surplus de champignon issus de vos achats sur les marchés ou bien de vos cueillettes.

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Step 1 - séchage

Step 2 - la stérilisation des bocaux

Step 3 - conserver avec de l'huile d'olive ou saindoux fondu

Notes and references

Comments

Introduction

L'objectif est de pouvoir conserver facilement sur le long terme des surplus de champignon issus de vos achats sur les marchés ou bien de vos cueillettes

Chiffres clés sur le gaspillage alimentaire:

1/3 des aliments produits dans le monde est perdu ou gaspillé

En France, 50% du gaspillage se fait à la maison

Un français gaspille 20kg d'aliments par an

Lorsque vous avez fait une bonne cueillette de champignons, il vous faut conserver le surplus de champignons.

Mais il s'agit d'éviter de les congeler au réfrigérateur, lequel consomme beaucoup d'énergie.

Je vous propose 2 techniques de conservation des champignons très faciles.

Step 1 - séchage

Le **séchage** ou **déshydratation**, est un moyen simple de conserver les champignons. C'est la méthode la plus ancienne, mais elle demande de la patience.

- Nettoyez vos champignons avec une brosse
- Émincez les gros champignons comme les cèpes de Bordeaux. Pour les petits champignons comme les trompettes des morts, gardez les entiers.
- Enfilez à l'aide d'un fil et d'une aiguille les champignons
- Pour le séchage les champignons sont pendus sur un fil à l'air libre dans une pièce ventilée. Le séchage complet peut prendre plusieurs semaines. En été et par temps sec, on peut aussi sécher les champignons à l'extérieur, au soleil, disposés sur une grille.
- Une fois séché on mets les champignons dans une boîte hermétiquement Fermée.







Step 2 - la stérilisation des bocaux



Step 3 - conserver avec de l'huile d'olive ou saindoux fondu

Pour préparer des conserves de champignons, il vous faudra des **bocaux avec joint en caoutchouc lavés, stérilisés**. Le principe de la conservation dans l'huile ou le vinaigre est facile

- Nettoyez les champignons, coupez-les en morceaux si nécessaire.
- Portez une casserole d'eau vinaigrée additionnée d'une petite poignée de gros sel à ébullition et y plongez les champignons une , égouttez-les soigneusement et placez-les dans un bocal,
- Selon votre recette, ajoutez des aromates et **couvrez d'huile d'olive ou de saindoux fondu**
- Fermez les bocaux après complet refroidissement.
- Stockez à l'abri de la lumière et **patientez un mois** avant de consommer.
-



Notes and references

Vous trouverez de très nombreux renseignements sur l'encyclopédie wikipedia. Vous pourrez consulter les articles suivant

- Portail thématique Wikipedia sur les champignons :<https://fr.wikipedia.org/wiki/Portail:Mycologie>
- Article sur les champignons comestibles :https://fr.wikipedia.org/wiki/Champignon_comestible
- Article sur la conservation des aliments :https://fr.wikipedia.org/wiki/Conservation_des_aliments
- Recette de cuisine à base de champignons :https://fr.m.wikibooks.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Recettes_de_cuisine_%C3%A0_base_de_champignon

les images proviennent de wikipedia ou de cc search. ils sont sous licence libre.