



Comment cuire des cèpes frais

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Avez-vous des **cèpes**

- 800 gr de cèpes frais
- huile de tournesol
- sel fin et poivre du moulin



Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Pour commencer, **il faut prendre des bottes**, un panier, un **petit couteau** et un bâton. Direction les bois. Mais quel bois ? Alors là, je ne peux rien dire. Chut !!! moi j'ai mon petit coin pas grand mais toujours **une cuisine en vue**.

Après la cueillette, **ôter les éventuelles loches** et feuilles. Avec un couteau, **gratter la base du pied** pour éliminer la terre. A l'aide un papier absorbant très légèrement humide, **essuyer les cèpes** pour supprimer les petites particules de saletés. Ne pas laver vos cèpes dans une eau sacrilège....



Recette de www.vision-plaisir.fr

Couper les cèpes soit émincés ou en cubes. Moi je préfère les émincer pour qu'ils soient bien cuits et croustillent légèrement. **Dans une poêle antiadhésive**, chauffer de l'huile de tournesol et verser les **cèpes une fois que l'huile est bien chaude**. Les faire sauter et au bout de 2 minutes, baisser le feu en position moyen pour les cuire sans les brûler. **Tout le long de la cuisson**, les faire sauter. A mi-cuisson les assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Moi je préfère les manger sans ail et ni de ciboulette ou de persil. **Simplement les cèpes** pour ne retrouver que le goût du cèpe. Pour vérifier s'ils sont cuits.... La seule solution est de goûter. On passe à table ! **La nature nous offre des produits uniques**, préservons-la, merci.



© visionplaisir