



Comment cuire des cèpes surgelés

Bon ! pour commencer, il faut passer par les bois et trouver ce **petit trésor...** Prenez la route D7 direction sud Charentes. Après la sortie du petit **village de 187 habitants**, continuez sur 2 km et tournez à droite, sur le chemin de terre. Continuez à rouler sur 1 km et arrêtez-vous sur le **bas-côté**. Prenez vos bottes, un couteau et un panier. À 200 m, vous apercevez un gros chêne sur le côté droit de votre voiture. **Approchez-vous de ce chêne** et vous apercevrez un couloir d'arbres sur le côté droit du chêne. Prenez ce couloir et stop ! regardez au sol pas en l'air! Vous voyez mon petit trésor ? Qui trouve mon lieu sera invité pour la dégustation d'un bon repas.

Les **cèpes**, également connus sous le nom de **bolets**, sont des champignons comestibles très appréciés dans la cuisine, notamment en **Europe**. Les cèpes sont des champignons à chapeau large, souvent brun à brun foncé, parfois avec des **nuances de rouge ou de jaune**. Leur pied est trapu et leur chair est ferme et blanche, devenant parfois jaunâtre près des pores. Les cèpes sont très polyvalents en cuisine. Ils peuvent être cuisinés de différentes manières : **sautés, grillés, farcis, en sauce**, dans les risottos, les omelettes, les soupes, etc. Leur saveur riche et boisée apporte une dimension unique à de nombreux plats.

Une fois les avoir trouvés, les préparer et les couper en tranches. Les mettre dans des poches de congélation et disposer à plat dans votre congélateur. Les cèpes se gardent 4 à 6 mois dans le congélateur. Cela étant, ils perdent leur goût et la glace se forme dans les poches de congélateur.

Les ingrédients pour la recette :

- 800g à 1kg de cèpes surgelés crus
- Huile d'olive ou de tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin

Pour 4 personnes

La réalisation de la recette :

Pour **cuire des cèpes crus surgelés**, il ne faut certainement pas les **décongeler avant de les cuire**. Prendre une poêle antiadhésive et la mettre sur un feu vif. Ajouter de l'huile d'olive ou de tournesol. Dès que votre huile commence à dégager un peu de fumée, ajouter les cèpes et faire attention à ne pas **mettre le feu dans la poêle** (peut arriver avec des feux à gaz). Si cela arrive, recouvrir le plus vite possible avec le couvercle d'un faitout ou d'une casserole. Mais surtout pas d'eau, et encore moins toucher la poêle. **Attention aux brûlures !**

Revenons à nos cèpes. Une fois les avoir mis dans votre poêle bien chaude, laisser sur un feu vif et les faire sauter sans trop les mélanger. Au bout de 5 minutes, les débarrasser dans une passoire pour ôter l'eau qui est sortie des champignons. **Les laisser égoutter 1 à 2 minutes**. Remettre votre poêle sur un feu vif en prenant soin d'essuyer le fond de la poêle avec un papier absorbant. Ajouter un peu d'huile de votre choix. Ajouter les cèpes quand votre huile commence à fumer légèrement. Continuer à les faire sauter régulièrement. **Quand** les cèpes commencent à colorer, assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Continuer à les faire sauter et vérifier la cuisson. Garder toujours à l'esprit que les cèpes demandent de la place dans une poêle.



Recette de www.vision-plaisir.fr

Pour vous donner un exemple de volume idéal, pour une poêle de 28 à 30 cm de diamètre, il faut environ 400 à 600 g de cèpes surgelés. Si vous voulez en cuire davantage, renouveler l'opération plusieurs fois. **Bon appétit à vous tous**, et merci de me suivre sur mes réseaux sociaux et partager mes réalisations.

