



## Pleurote cuit à l'étuvé

- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

Un ou une pleurote ? what is the correct spelling ?



## Ingrédients :

- 1 kg de pleurote frais
- 50 g de beurre doux
- Sel fin
- Poivre du moulin



## Pour 4 personnes



### Réalisation de la recette :

Un et non **une pleurote**, l'erreur est très courante. Le pleurote est un **antioxydant** et prévient des **pathologies cardiovasculaires**. Dans cette recette, je vous propose une préparation ultra simple. Se marie très bien avec du poisson ou une **viande blanche**. Pour commencer, le pleurote ne se lave pas. Enfin je vous le déconseille. **Il se nettoie** avec un couteau et au mieux, à l'aide d'un papier absorbant. Après avoir réalisé son nettoyage, le couper en morceaux grossièrement. **Dans une casserole**, mettre du beurre et ajouter les pleurotes. Verser un peu d'eau pour faciliter la cuisson. **Et couvrir** d'un papier de cuisson. Cuire doucement et à **mi-cuisson**, **assaisonner de sel fin et poivre du moulin**. Continuer de cuire à couvert et au bout de 20 à 25 minutes, les pleurotes sont cuits. Vérifier l'assaisonnement. **Tout au long de la cuisson**, mélanger délicatement pour éviter que les pleurotes accrochent à la casserole. **Les pleurotes restituent peu d'eau et demandent une surveillance**. Voilà, simple non ?

Rien ne vous empêche d'ajouter un peu d'ail **mais je les préfère juste au beurre**. Bon appétit.