



Tray kasanegasane



Pâtes aux cèpes et aux champignons de saison

Les champignons sont disponibles tout au long de l'année et constituent un ingrédient qui renforce le système immunitaire. L'utilisation de cèpes séchés, qui ont un arôme puissant, rehausse la saveur des champignons. Les champignons se marient également bien avec le beurre et la crème pour une finition riche.



Aliment anti-âge

Les champignons

<Comment cuisiner>

1. Réhydrater les cèpes séchés dans de l'eau (conserver l'eau de réhydratation).
2. hacher finement le persil.
3. hacher finement l'ail et l'oignon, et fendre les champignons maïtake à la main. Émincer les champignons shiitake. Couper les cèpes réhydratés en morceaux.
4. Dans une poêle, mettre le beurre, ajouter l'ail et l'oignon et faire revenir à feu doux.
5. Ajouter les maïtakés, les shiitake et les cèpes et faire revenir dans la poêle, et puis retirer les maïtakés et les shiitakés.
6. Ajouter le bouillon de soupe avec le 5. et cuire jusqu'au frémissement du bouillon, puis ajouter la crème fraîche et porter à ébullition.
7. Mixer ensuite le 6. dans un mixeur.
8. Mélanger les champignons maïtake et shiitake avec le persil les pâtes cuites et le 7.
9. Enfin, assaisonner de sel et saupoudrer de fromage Parmigiano-Reggiano et de poivre noir.

<Ingrédients pour 2 personnes>

200 g de pâtes
45 g de cèpes séchés
10 g de chaque champignons maïtake et shiitake
1 gousse d'ail
10 g d'oignon
80 cc de crème fraîche
Une pincée de persil
100 cc de la soupe bouillon
10 g de fromage Parmigiano Reggiano
10 g de beurre doux
Huile d'olive, sel et poivre noir

