

Les Toqués Pleurotes

Comment les reconnaître ?

- Un pied excentré
- Des lamelles très marquées
- Une robe grise bleutée et un aspect dodu

Quels bienfaits nutritionnels ?

- Propriétés antioxydantes
- Prévient certaines pathologies comme l'hypertension et le diabète
- Très riche de toutes les vitamines B



Comment les préparer ?

Leur chair de couleur blanche poudrée au brun beige avec des reflets violacés, est tendre fondante et délicate. Leur goût doux subtil, légèrement sucré s'oriente vers les notes anisées. Les pleurotes se cuisinent très facilement à la poêle, de préférence à feu doux, et accompagnent autant le viandes que les poissons. Elles sont également très appréciées grillées au barbecue dans de nombreux pays.

Le champignon s'invite à notre table !

Les pleurotes sont un des plus anciens champignons de culture qui reviennent sur le devant de la scène. Reconnaisables à leur pied excentré et leurs lamelles très marquées, leur robe gris bleuté et leur aspect dodu. Les pleurotes ne sont pas des champignons excentriques. Cependant, les pleurotes cachent de nombreuses qualités : disponibles à l'année, faciles à cuire.



Conditionnement

Vrac 2 kg ou barquette de 250 g (colis de 8 barquettes)



Origine

Espagne



Variété

Cultivée



Saisonnalité

Toute l'année