

# Les Toqués Shiitakés

## Comment les reconnaître ?

- Un chapeau convexe brun roux et charnu
- Des lamelles serrées et blanches
- Un pied cylindrique, solide et blanc

## Quels bienfaits nutritionnels ?

- Propriétés antioxydantes
- Renforce le système immunitaire
- Riche en vitamines et en magnésium



## Comment les préparer ?

Ceux que l'on nomme également Lentins de chêne se consomment bien cuits à coeur. Ils révèlent alors un parfum à la fois doux et puissant sous une texture moelleuse. Incontournables dans la cuisine asiatique, ils accompagnent les crustacés, les farces de raviolis, les ragoûts, les soupes... Ils s'accommodent à merveille avec la sauce soja, la pâte miso et les préparations sucré/salé.

## Le champignon s'invite à notre table !

Très consommés en Asie et avec un fort potentiel de croissance sur notre marché, les Shiitakés ne sont plus à présenter. Reconnaisables à leurs courtes tiges et à leurs chapeaux bruns, ils accompagnent à merveille les préparations végétariennes. Leur goût très parfumé est souvent comparé au cèpe. Ils sont également considérés comme un super aliment avec des propriétés bénéfiques sur la santé.



### Conditionnement

2 kg



### Origine

Espagne



### Variété

Cultivée



### Saisonnalité

Toute l'année