

Poêlée de champignons sauvages sur un lit de quinoa, bouillon de champignons

PAR **MAURO COLAGRECO**, CHEF DE CUISINE
AU RESTAURANT **MIRAZUR** DE MENTON (06) :

Ingrédients pour 4 personnes

- 0,300 kg de champignons en mélange :
russules comestibles, pied-de-mouton, trompettes-
de-la-mort, cèpes, petits-gris ;
- 0,100 kg de parures de champignons sauvages ;
- 4 pousses d'achillée millefeuille ;
- 0,100 kg de quinoa ;
- 0,10 l d'huile d'olive ;
- PM : Poivre du moulin, fleur de sel de Guérande.

Progression

Préparer le bouillon de champignons

Laver les parures de champignons, les mettre dans
une casserole, saler, poivrer et porter à ébullition.
Retirer du feu, laisser infuser 30 min., passer
au chinois étamine et réserver au bain-marie.

Cuire le quinoa

Chauffer le quinoa avec un peu d'huile d'olive,
mouiller avec 0,20 l d'eau bouillante, saler et
laisser cuire doucement une dizaine de minutes.
Réserver au chaud.

Sauter les champignons

Nettoyer les champignons avec soin, couper les plus gros.
Chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle,
y verser les champignons et les cuire rapidement
jusqu'à évaporation de l'eau de végétation.
Assaisonner de sel et de poivre à la fin et réserver
au chaud.

Dresser

Disposer le quinoa dans les assiettes en creusant
le centre pour former un puits. Garnir le centre avec
les champignons, décorer de pluches d'achillée et
de fleur de sel de Guérande. Au moment de l'envoi,
arroser le centre de bouillon de champignons.

Préparation diététique et pleine de saveurs.

Vin conseillé : un ménetou-salon AOC domaine
du GAEC des Brangers 2003.