

Automne
2020

Livret Nutrition

Les champignons



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REPOSES

Votre
Pharmacie &

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin
traitant ou spécialiste.*

Sommaire

Qu'est ce qu'un champignon ?	4
La bonne saison	5
Leurs richesses.....	6
Aller à la cueillette	7
Prévention des intoxications	8
Les champignons comestibles	10
Les champignons vénéneux.....	12
Les champignons spéciaux.....	13
Cuisine : les pièges à éviter.....	14
Comment les conserver.....	15
Recettes	16
Liste des aliments d'automne.....	21
Semaine de menus d'automne	23
SOURCES.....	25
Notes.....	27

Qu'est ce qu'un champignon ?

Le terme champignon vient de l'ancien français *champignuel* qui est un dérivé du latin *campinoli* signifiant « petits produits des campagnes ».



Les champignons, appelés plus justement « mycètes », forment une classe spéciale dans le monde du vivant, se différenciant des animaux et des végétaux.

Les mycètes présentent une grande diversité. Les levures sont une sorte de champignon microscopique, utilisé dans la pâtisserie ou encore pour fabriquer de la bière. Quant aux champignons que nous cueillons et que nous consommons, ils appartiennent à la catégorie des *eumycètes* et se développent souvent en parasitant des espèces végétales.

Un champignon *eumycète* se reproduit grâce aux spores qu'il contient, pouvant être apparenté à des graines. Il se nourrit de nutriments présents dans l'environnement soit en les absorbant directement dans le sol, soit en les subtilisant à l'espèce qu'ils parasitent. D'un point de vue culinaire et diététique, le champignon est considéré comme un légume grâce à ses propriétés nutritionnelles et sa richesse en vitamines et minéraux.

La bonne saison



On peut trouver des champignons du printemps à l'automne, d'avril à novembre, mais la grande saison associée aux mycètes est bien sûr l'automne. Les sols encore chauds de la fin d'été, les températures chutant en prévision de l'hiver et la pluie courante en cette saison confèrent une atmosphère idéale à la pousse des champignons qui voient le jour en grande quantité.

En effet, pour pousser le champignon a besoin d'un choc thermique (baisse brutale de la température) ou hydrique (pluies importantes après une période sèche). Après ce choc, il faut compter une quinzaine de jour pour voir apparaître les premiers spécimens.

Mais ce n'est pas tout, un sol trop sec ne permettra pas aux champignons de s'épanouir. Ce taux d'humidité appelé hygrométrie est important à prendre en compte lorsque l'on cherche un « coin à champignon ».

Ces différents facteurs font de l'automne la saison idéale pour cueillir des champignons qui peuvent être présents en nombre important à cette saison, généralement dans des forêts ou des bois. Mais certains spécimens poussent à des endroits plus secs et ensoleillés ce qui explique que nous les croisons l'été au bord des chemins.



Leurs richesses



- Ce sont des organismes sans chlorophylle (pigment vert spécifique des plantes) caractérisés par une forte teneur en glucides, qu'on peut apparenter aux fibres (glucane).
- Ils apportent des minéraux et surtout du potassium, qui permet d'éviter les acidoses.
- Ils apportent aussi des antioxydants ayant un rôle contre le vieillissement cellulaire et la prévention des cancers (comme le sélénium) .
- Ils sont enfin une bonne source de vitamines du groupe B et en particulier de B2 et B3. Les champignons colorés sont aussi une source importante de caroténoïdes, des pigments également antioxydants.

Le champignon est composé à 80-90% d'eau ce qui lui confère une valeur calorique très basse. Riche en fibres solubles, il permet d'avoir un meilleur transit intestinal.

Le champignon est plus riche en protéines que la plupart des légumes frais : sa teneur varie entre 2,1 et 3,3 %, au lieu de 1 à 2 %. Mais ils ne sont pas aussi bien assimilés que les protéines d'origine animales ce qui ne permet pas de les substituer.

→ Attention, certains champignons peuvent renfermer des doses élevées de cadmium, de mercure et de plomb, ce qui en fait des champignons dangereux pour la santé. Cela est dû à leur capacité de stockage des éléments nocifs de leur environnement (notamment la pollution).

Aller à la cueillette

La cueillette et la loi

Contrairement à ce que l'on pense généralement, les champignons n'appartiennent pas à ceux qui les ont trouvés mais bien au propriétaire du terrain. Que ce soit une forêt communale, domaniale ou un bois privé, renseignez vous des lois ou décrets en vigueur dans votre ville ou tentez de savoir à qui appartiennent les lieux avant de vous y aventurer.



Le ramasseur doit donc demander l'accord du propriétaire du terrain (mairie, particulier, état) avant d'entamer sa recherche et sa cueillette. De plus, seul un couteau est autorisé comme outil pour cueillir le champignon, les râpeaux ou tout autre engin scarificateur est strictement interdit.

Le matériel nécessaire à la cueillette

- Vêtements de circonstance : pantalon long, manches longues et bonnes chaussures de marche seront indispensables afin d'éviter les blessures par les ronces et autres branches cassées.
- Un panier, de préférence peu profond pour ne pas entasser les champignons et risquer d'abimer ceux du dessous. Les sacs plastiques sont à proscrire car ils accélèrent le pourrissement. L'idéal est de prendre plusieurs paniers pour pouvoir séparer les différentes espèces.
- Un couteau pour couper le champignon à ras du sol. Il est important d'avoir le pied entier pour une éventuelle identification si vous n'êtes pas sûr. Il existe un couteau spécial pour la cueillette avec un pinceau pour nettoyer le champignon.



Où et quand poussent les champignons ?

Principalement dans des lieux riches en humus (matières organiques décomposées au sol → ce dernier devient riche en nutriments) présent dans les forêts et les bois. Ce type de champignon aime également l'humidité et la chaleur. Mais il arrive aussi que l'on observe des champignons des champs ensoleillés. L'automne est associé à la pousse des champignons en raison de la venue des pluies sur un sol de fin d'été encore chaud. Cela crée un choc thermique favorable au développement des champignons. On peut retrouver à peu près ces conditions au printemps également.

Prévention des intoxications



Chaque année, la France déplore un millier d'intoxications liées à l'ingestion de champignons non comestibles. Les conséquences sur la santé peuvent être graves, il est donc très important d'adopter les bons gestes lors de la cueillette.

Pour cela, l'Anses (agence nationale de la sécurité sanitaire des aliments) a publié ses recommandations sur la cueillette et la consommation de champignons que nous vous résumons ici :

- Ne ramassez pas un champignon si vous avez le moindre doute sur son état ou son identification. Certains champignons vénéneux hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles.
- Cueillez uniquement les spécimens en bon état et prélevez la totalité du champignon (pied et chapeau), afin de permettre l'identification.
- Évitez les sites pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges) car les champignons concentrent les polluants.
- Déposez vos champignons séparément, dans une caisse ou un carton.
- Séparez les champignons récoltés par espèce. Un champignon vénéneux peut contaminer les autres.
- Lavez-vous soigneusement les mains après avoir ramassé des champignons.
- Ne consommez pas votre récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste. Consultez les pharmaciens ou les associations et sociétés de mycologie de votre région.
- Conservez vos champignons dans de bonnes conditions, au réfrigérateur et consommez-les dans les deux jours après la cueillette.

Les champignons comestibles



chanterelle, jaunotte ou girolle



coulemelle



pleurote



cèpe



truffe noire



agaric des jachères ou
boule de neige ou rosé



vesse de loup perlée



morille



trompette de la mort

Les champignons comestibles

Le cèpe

Un cèpe pèse de quelques grammes à 3 kg. C'est un champignon sylvestre couvert d'un chapeau brun. Les récoltes sont fluctuantes et les étals ne sont approvisionnés que pendant une courte saison. Sa saveur caractéristique de noisette fait du cèpe l'un des champignons les plus prisés par les consommateurs. Le cèpe se déguste exclusivement cuit. Sa saveur raffinée sublime chacun de vos plats.



Le cèpe est le champignon sylvestre le plus vendu en France. Si on le trouve dans toutes les régions, il pousse particulièrement bien dans les bois et les forêts du Centre et du Sud-Ouest.

La girolle (ou chanterelle)



On trouve souvent cette *Cantharellus cibarius* dans les mousses. Mesurant entre 5 et 10 cm, on la différencie de la chanterelle à son chapeau jaunâtre en forme d'entonnoir de 2 à 8 cm de large, et à ses rides profondes (et pas des lamelles) sous celui-ci. Sa chair est blanc crème ou jaune clair. Légèrement molle, elle a une saveur et une odeur délicieusement fruitée. C'est la pleine saison de la dégustation de juin à août.

La trompette de la mort

Elle mesure rarement plus de 10 cm. Son chapeau est évasé avec un bord irrégulier forme une sorte de vase. Le pied de ce petit champignon en forme d'entonnoir est un tube creux, plus mince à la base.

Si son nom laisse à penser qu'il s'agit d'un champignon toxique, il n'en est rien : excellent comestible, on l'a appelé ainsi en raison de la période à laquelle elle apparaît, qui coïncide avec la Toussaint.



La lépiote (ou coulemelle)



Reconnaisable à son grand pied frêle, elle possède un large chapeau qui peut parfois atteindre 40 cm de diamètre ! Celui-ci, de couleur beige pâle, porte de nombreuses écailles brunes qui font penser à des tuiles.

Ce champignon, si grand qu'on l'appelle aussi parasol, pousse dans les sous-bois clairs, mais aussi et surtout en bordure des bois ou dans les prés. La lépiote est l'une des espèces qui inaugurent la saison de la cueillette forestière car elle commence à apparaître dès le début de l'été jusqu'à la fin de l'automne, mais c'est principalement au mois de septembre que l'on trouve de grands

rassemblements de ce champignon.

Attention à ne pas les choisir trop petite, car elles appartiennent pour la plupart au genre *Lepiota*, et sont très toxiques.

La morille

Amatrice de terres sablonneuses, la morille pousse volontiers dans les bois et les montagnes. Enfin, sachez que sa saison est courte, elle commence à apparaître en mars et disparaît au fil du mois de mai... Il en existe une trentaine de variétés, relativement semblables et difficiles à reconnaître les unes des autres. Parmi les plus courantes, on trouve :
La morille ronde ou blonde : elle se reconnaît à la forme typique de son chapeau, à sa belle couleur blond chaud, à ses alvéoles amples, à son pied cylindrique et court.



Le champignon de Paris



Le champignon de Paris est le plus connu de tous les champignons et le plus consommé au monde. Reconnaisable à sa chair blanche, brune ou même parfois rosée et à son chapeau tout lisse, il se déguste aussi bien cru que cuit ! Ce sont les Pays-Bas qui en produisent la plus grande quantité. Pour offrir au plus grand nombre ce champignon, des producteurs astucieux et malins ont eu l'idée de maîtriser davantage sa culture. C'est alors que le sous-sol parisien et ses caves deviennent les premières champignonnières françaises.

Les champignons vénéneux

Le terme vénéneux est attribué à une espèce contenant du poison mais incapable de l'inoculer, à l'inverse des espèces venimeuses.

L'amanite tue-mouche

Très connu, c'est un champignon facilement identifiable et l'un des plus beaux de nos forêts. Elle est parfois consommée volontairement pour ses effets hallucinogènes. L'amanite tue-mouches est responsable d'une intoxication où dominent les symptômes neuropsychiques.



Amanite phalloïde



L'amanite phalloïde est responsable de la plupart des accidents mortels. Un seul champignon suffit à provoquer une intoxication grave. Ce n'est pas pour rien qu'il est appelé «death cap» (chapeau de la mort) en anglais.

Il est parfois confondu avec la Coulemelle (ou Lépiote), mais est plus petit que celle-ci.

Bolet de Satan

Malgré son nom pour le moins inquiétant, le bolet Satan ne mérite pas sa réputation de grande toxicité. Il peut toutefois être responsable d'une gastro-entérite assez intense. Le bolet satan n'est pas un champignon très commun, les accidents sont rares.



Les champignons spéciaux

La truffe



La truffe se distingue par son aspect particulier : noire, elle est ronde et bosselée. Elle pèse généralement entre 20 et 100 grammes mais des spécimens de plus d'un kilo ont déjà été retrouvés !

Il s'agit d'un champignon souterrain, qui pousse près des racines de certains arbres (chênes, noisetiers, tilleuls, saules, charmes principalement). La truffe ne peut pas

vivre sans être près d'un arbre, car elle se nourrit de ses matières végétales. Comme elle est souterraine, l'Homme a besoin d'un odorat plus puissant que le sien ! Le cochon, qui a longtemps été le seul à pouvoir identifier les truffes mûre a été délaissé car peu maniable, au profit du chien truffier.

Le Shiitake

Le shiitake est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde après le champignon de Paris et la Chine en est le plus grand producteur. On le retrouve souvent sous sa forme séchée. Ce champignon contient des quantités impressionnantes de plusieurs vitamines et minéraux mais son principal composé actif est le lentinan, un sucre qui a des propriétés anticancer, selon Dr Daniel Wuyts*. En effet ce composé stimule l'immunité et peut aider à ralentir la croissance des tumeurs.



Le Reishi



Ce champignon est très apprécié en Asie depuis plus de 2 000 ans. Le reishi est d'autant plus apprécié qu'il est extrêmement rare à l'état sauvage, mais les Japonais ont réussi à le cultiver depuis les années 70 et ce champignon est désormais à la portée de tous.

Il contient une molécule appelée Ganoderma Lucidum qui stimulerait les

fonctions immunitaires en augmentant considérablement le pourcentage de lymphocytes CD3, CD4, et CD8**.

*Dr Daniel Wuyts, Président de la Société Belge de Phytothérapie & de Nutrithérapie et auteur de nombreux ouvrages en micronutrition.

**<https://summaries.cochrane.org/fr/CD007731/le-g.-lucidum-champignon-reishi-pour-le-traitement-du-cancer#sthash.LxWGXGvM.dpuf>

Cuisine : les pièges à éviter

Ne pas laver les champignons à l'eau

Laver les champignons à l'eau n'est pas nécessaire. Si vous le faites, ils vont absorber l'eau et perdre leur goût. Résultat, vos champignons vont se retrouver dans un bain d'humidité et seront plus cuits à la vapeur qu'autre chose. Nettoyez donc vos champignons avec une petite brosse ou avec de l'essuie-tout légèrement humidifié.

Ne pas cuire tous les champignons ensemble et mettre assez de matière grasse

Les champignons sont des éponges. Le peu de beurre que vous mettez dans votre poêle est donc absorbé au moment où vous ajoutez les champignons. Assurez-vous donc d'avoir suffisamment de matière grasse. N'hésitez pas à en rajouter pendant la cuisson. Ne cuisez pas tous les champignons en une fois, offrez-leur assez de place dans la poêle.

Ne pas saler trop tôt

Le sel retire le trop d'eau des champignons. Laissez-les donc d'abord bien cuire et colorer avant de rajouter du sel. Il faut compter 4 à 5 minutes pour les champignons de Paris et les shiitakes, pour les pleurotes il faut compter 5 à 8 minutes. Même chose pour le poivre, le jus de citron et le persil, attendez jusqu'à la fin pour les rajouter.

Utiliser la bonne poêle

La poêle que vous utilisez pour vos champignons doit être assez chaude. Il vaut mieux utiliser une poêle avec un fond assez épais. Cela fera en sorte que la chaleur reste bien dans la poêle. Une poêle avec un fond moins épais va beaucoup plus refroidir au moment où vous allez rajouter les champignons.

Etre patient

Il vous faut également de la patience si vous voulez cuire correctement vos champignons. Résistez donc au fait de vouloir trop remuer vos champignons dans la poêle afin qu'ils aient assez de temps pour caraméliser. Si vos champignons commencent à avoir une couleur brune dorée, il est alors temps de les retourner pour faire colorer l'autre côté.



Comment les conserver

La congélation

Si votre récolte est faible, cette méthode est idéale.

- Blanchir les champignons : dans un litre d'eau, ajoutez une cuillère à soupe de gros sel et une autre de vinaigre.
- Laissez les champignons dedans pendant 5 minutes afin de les blanchir.
- Laissez-les sécher sur un linge ou à l'aide de papier absorbant. Une fois sec, rangez-les dans un sac congélation.
- Vous pouvez utiliser votre récolte, ou la conserver au congélateur avant de l'utiliser.

Les bocaux

• A l'eau

Pour une grande quantité de champignons.

- Blanchir les champignons comme expliqué ci-dessus.
 - Egouttez-les sur un linge ou à l'aide de papier absorbant.
 - Ebouillantez et séchez vos bocaux et garnissez-les des champignons.
 - Remplissez-les ensuite d'eau salée (10 g/l de sel) jusqu'au trait de remplissage.
 - Fermez les bocaux et stérilisez-les durant 2 h à 100 °C.
- Le sel et la chaleur tueront les bactéries pathogènes, ce qui permet une longue conservation.

• Au vinaigre

Pour les champignons de petites tailles, gardez-les entier, pour les gros, découpez-les en morceaux.

- Dans une casserole d'eau, ajoutez 2 gousses d'ail, 2 échalotes, 1 feuille de laurier, 1 c.à.s de grains de poivre et 1 c.à.c de sel fin. Lorsque l'eau est bouillante, plongez-y les champignons durant 10 minutes.
- Egouttez et disposez dans des bocaux. Ajoutez-y le vinaigre choisi. Attendez 3 semaines avant de déguster vos champignons en guise de condiments.

La déshydratation

Le séchage s'effectue en moins d'une semaine afin de conserver la saveur et d'éviter l'apparition de moisissure.

- Emincez les champignons. Vous pouvez les faire sécher à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Faites des guirlandes avec du fil de cuisine et disposez les champignons sur un support près d'une source de chaleur comme une cheminée ou un radiateur, ou au soleil dehors.
- Au four, enfournez-les à 60°C et laissez la porte entrouverte, jusqu'à ce qu'ils soient secs, ou utilisez un déshydratateur.

Recettes



Champignons farcis au fromage ail et fines herbes



Préparation ⌚ 10 minutes Cuisson ⌚ 10 minutes

1. Gratter la terre des pieds de champignons et les laver avec un linge humide
2. Couper les pieds des champignons et les découper en petits morceaux
3. Dans un bol, mélanger les petits morceaux de pieds de champignon avec le fromage frais ail et fines herbes
4. Garnissez l'intérieur des chapeaux de vos champignons
5. Ajouter un petit peu d'emmental râpé sur le dessus
6. Enfourner 10min et servir avec une salade.

Ingrédients (4 pers.)

- 12 gros champignons de Paris
- 1 pot de fromage ail et fines herbes
- Emmental râpé

Poêlée de champignon à la Bordelaise

Ingrédients (6 pers.)

- 12 cèpes
- 40g de beurre doux
- 3cl d'huile d'olive
- Ail, thym, laurier, persil
- 2 échalotes
- Sel, poivre



Préparation 🕒 20 minutes Cuisson 🕒 10 minutes

1. A l'aide d'un petit couteau, gratter la terre des pieds des cèpes puis les éplucher. Laver ensuite rapidement chaque champignon sous un filet d'eau froide, puis les poser sur un linge afin d'absorber l'excédent d'humidité.
2. Couper tous les champignons en morceaux de 2 à 3 cm.
3. Écraser l'ail avec le côté plat de la lame d'un couteau.
4. Laver, effeuiller et hacher le persil plat.
5. Dans une grande poêle froide, verser un filet d'huile puis répartir les champignons et les assaisonner de sel.
6. Ajouter l'ail, le thym, le laurier et cuire à feu moyen pendant 5 à 8 min.

7. Lorsque les champignons commencent à bien dorer, les tourner progressivement et ajouter le beurre.
8. Quand ils sont colorés, ajouter les échalotes, puis le persil. Poursuivre la cuisson pendant quelques instants et poivrer.
9. Servez ces cèpes en accompagnement d'une viande rouge ou d'une volaille.

Truffes en chocolat

Préparation 🕒 20 minutes + 2h de repos

Ingrédients 30 à 40 truffes

- 250g de chocolat noir
- 125g de beurre
- 100g de sucre glace
- 2 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Cacao amer en poudre

1. Faire fondre le chocolat noir au bain marie
2. Retirer la casserole du feu et ajouter les jaunes d'œufs, puis le sucre glace tamisé et le sucre vanillé.
3. Placer 2h au réfrigérateur pour faire durcir le chocolat.
4. Former des petites boules à l'aide d'une cuillère et les rouler dans le cacao en poudre.

Pour les enfants, vous pouvez choisir de les rouler dans du chocolat en poudre afin d'éviter l'amertume du cacao.



Liste des aliments d'automne



MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUTENUS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES... Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccolo, Cancoillotte, Cantal, Chausource, Comté, Emmental, Epoisses, Fête, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Epinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacond.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



Semaine de menus d'automne



DEJEUNER

DINER

Lundi	Râpé de betterave crue Sauté de dinde Purée de panais Compote pomme châtaigne	Potage au poireau Gratin de blettes et emmental Salade Orange
Mardi	Salade d'endive Poulet rôti Purée de patate douce Comté Clémentines	Céleri Rémoulade Penne au parmesan Salade verte Poire pochée aux épices
Mercredi	Champignons farcis au fromage ail et fines herbes Steak haché 5% Purée de céleri Compote de coings	Velouté de potimarron Hareng fumé à l'huile et aux oignons Pommes de terre Fromage blanc au miel
Jeudi	Lentilles vinaigrette Filet d'Eglefin sauce au beurre Epinards Fromage blanc et crème de marron	Velouté de cresson Brochettes de porc Nouilles sautées Munster Pomme
Vendredi	Betteraves cuites sauce yaourt Paleron mariné grillé Pommes de terre vapeur Saint Nectaire Questches	Carottes râpées Filet de dinde aux herbes Risotto crémeux aux épinards Compote pomme-rhubarbe
Samedi	Chou rouge râpé Sardines grillées Poêlée de légumes d'automne Faisselle Assiette de pommes et noix	Velouté de butternut Filet de lieu jaune et mélange 5 céréales Figues et truffes en chocolat
Dimanche	Salade d'endive Rôti de bœuf Poêlée de Cèpes à la Bordelaise Riz au lait et à la cannelle	Betterave rouge cuite Tagliatelles aux crevettes et à la crème Raisin muscat

SOURCES

Sites internet

- <https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-ChampignonsRecos.pdf>
- <http://leschampignons.fr>
- <https://www.futura-sciences.com/planete/dossiers/botanique-notre-guide-champignons>
- [assiette/aliments/legumes/champignons](https://www.assiette/aliments/legumes/champignons)
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/champignons/cepe>
- <https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/dossiers/plantes-par-type/champignons-reconnaitre-cueillir-conserver/methodes-conserver-champignons>
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/champignons/truffe/>
- <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/champignons>



ATELIER CUISINE SANTÉ

SATIM

Menu d'automne !



Le vendredi 20 Novembre de 10h à 13h au Mans

Préparations d'une sélection de champignons comestibles, échange de conseils pour les préparer de façon savoureuse.

**Avec réalisation d'un menu et
Dégustation sur place**

Dates et Inscription au 02.43.28.77.88.

Ou par mail : dieteticiennes@satimsante.fr

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
maladies respiratoires - Douleurs chroniques

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par Claire ADOLPHE élève diététicienne et Floriane
CHARRETIER, diététicienne.*