

Le Rouge-Vin, un champignon à découvrir



- Le **Rouge-Vin** est un champignon de la famille des strophaires. Son nom latin est *Stropharia rugosoannulata* à cause de l'anneau floconneux qui entoure son pied. En anglais on le nomme « Garden giant » parce qu'il peut devenir très gros (20 cm de haut, chapeau de 16 cm) et qu'on le retrouve souvent dans les jardins sur paillis de copeaux de bois.
- Aux **Jardins Paysans**, on le cultive sur un lit de copeaux de bois franc (chêne et bois fragmentés de feuillus). Il est récolté petit avant que le chapeau ne se déploie entièrement.
- Le Rouge-Vin est **très riche en vitamine D** (contrairement aux autres légumes qui en contiennent peu ou pas), **B** (B2, B3, B5 et B8), et **plusieurs minéraux** essentiels (fer, zinc, potassium). C'est l'un des légumes les plus riches en **sélénium**. Contenant **très peu de calories**, c'est un allié des régimes minceur.
- **Côté culinaire**, Il peut être comparé au Portobello. C'est un champignon massif à chair ferme et blanche immaculée, avec un chapeau rouge-vin et des lamelles couleurs crème lorsqu'il est jeune, devenant violacées avec l'âge. A noter que les pieds sont également comestibles mais nécessite une cuisson un peu plus longue. Les cuire à la poêle avec du beurre ou de l'huile végétale, ajouter-y au goût de l'ail et de l'oignon émincé. Mangez-les dans vos hamburgers, en salade tiède, dans vos sautés ou vos pizzas. Bon appétit
- **Conservez-les** 1 semaine au frigo dans un sac en papier (pas de plastique)

Champignons Rouge-Vin farcis

- 6-8 champignons Rouge-vin
 - 2-3 gousses d'ail (hachée finement)
 - 1 tige tendre de céleri (en très petits cubes)
 - 2 mini-poireau émincé
 - 100 g de fromage Mozza ou Cheddar (râpé)
 - 1 c. à soupe de persil italien (haché finement)
 - 1 c. à thé d'origan séché
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel et poivre
1. Retirer d'abord les pieds (à la base) et les restes de voile (s'il y en a) de chacun des champignons et les hacher finement. Réserver.
 2. Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive ou 1 c. soupe de beurre dans une grande poêle et y griller les champignons 2 ou 3 minutes de chaque côté. Sortir les champignons de la poêle et les réserver.
 3. Dans la même poêle, ajouter le reste de l'huile d'olive et y faire revenir les pieds

de champignon, le céleri, l'ail et le poireau environ 8 minutes.

4. Retirer la poêle du feu avant d'ajouter l'origan et le persil. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
5. Préchauffer le four à 350 °F (150 °C).
6. Déposer les champignons sur une plaque de cuisson, et les saler légèrement. Répartir la garniture uniformément sur chacun des champignons.