



Ville d'expressions

La Feuille de Chou

chapitre 21

22 octobre 2020

Bonjour à tous, définitivement l'automne s'installe... les journées sont courtes et le froid gagne le matin... heureusement que le soleil fait de jolies percées chaque jour.



“Les champignons poussent dans les endroits humides. C'est pourquoi ils ont la forme d'un parapluie.” (Alphonse Allais)

Pauvres champignons

De Pascale Pautrat et Jacqueline Salouadji

Quand je vais dans la forêt
 Je regarde les champignons
 L'amanite elle a la grippe
 La coulemelle n'est pas très, très belle
 La morille est mangée de ch'nilles
 Le bolet n'est pas frais, frais, frais
 La girolle fait un peu la folle
 La langue de bœuf n'a plus l'foie neuf
 Le lactaire est très en colère
 Le clavaire ça c'est son affaire
 Le cèpe de son côté perd la tête
 Moi, je préfère les champignons d'Paris
 Eux, au moins n'ont pas d'maladies.

Le champignon est-il un fruit ou un légume ?

Autrefois considérés comme des végétaux, les champignons sont regroupés depuis 1969 dans leur propre règne. Le champignon n'est ni un fruit ni un légume : en réalité, il s'agit d'un végétal dit cryptogame cellulaire, qui constitue un règne à lui tout seul. Dépourvu de chlorophylle et donc incapable de photosynthèse, il se nourrit de matières organiques constituant ou ayant constitué d'autres organismes. A noter, au passage, que ce qu'on appelle communément "champignon" n'est en réalité que le sporophore, la partie visible et aussi fertile du champignon véritable - nommé mycélium - qui, lui, évolue sous la terre.

Largement méconnu, ce large groupe explique que tant de gens ne parviennent pas à trancher la question de savoir s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume. Une catégorie baptisée "des aliments ambigus", qui a cependant un mérite : elle a permis de mettre en lumière ce qu'il y a de quantique dans notre façon de penser.

Les champignons sont disponibles chez votre primeur ou bien au supermarché. Mais sont-ils vraiment des légumes ? Tous les fruits et légumes viennent de plantes comestibles. Les plantes contiennent de la chlorophylle qui est utilisée pour convertir l'énergie solaire en hydrate de carbone. Cependant les champignons ne contiennent pas de chlorophylle, ; ils « volent » l'hydrate de carbone dont ils ont besoin des autres plantes. Ce sont des fungi. On leur a attribué leur propre règne car il existe énormément d'espèces. La différence n'a pas vraiment d'importance. Les gens ne se rendent pas non plus compte que les tomates et les poivrons sont des fruits. Ce qui est important c'est ce que vous pouvez faire avec les champignons. Ils sont généralement cuisinés comme des légumes. On les utilise souvent comme substitut de viande pour les végétariens, ce à quoi ils conviennent parfaitement.

L'omelette aux champignons

Pour 2 personnes, 6 œufs, 250g de champignons de paris et 250g de girolles fraîches ou en bocal, ciboulette ciselée, 1 oignon, sel, poivre, 40 g de beurre.

Commencez par peler et émincer l'oignon, puis par couper les champignons en gros morceaux. Dans une casserole, faites revenir les oignons pendant 2 min à feu moyen avec 10 g de beurre, puis ajoutez les champignons du sel et du poivre, et laissez rissoler environ 5 min, le temps que les champignons dégorgent de leur eau.

Pendant ce temps, fouettez les œufs dans un saladier, salez et poivrez-les, puis faites chauffer une poêle, faites-y fondre 15 g de beurre, et versez-y les œufs battus. Laissez tranquillement cuire à feu doux l'omelette sur la première face, et dès que ses rebords se détachent facilement à la spatule et que l'omelette est sèche (ou bien baveuse, comme vous préférez), mettez les champignons au milieu.

Enfin, pliez l'omelette en deux, et servez-la bien chaude, une moitié dans chaque assiette, parsemée de fines herbes ciselées et accompagnée d'une salade verte.

Ne perdons pas l'Espérance
et faisons confiance à la Vie.
Continuons à rire et à nous
émerveiller pour faire un pied-de-nez
à la morosité générale.

Une dame ramasse des champignons
dans un grand panier.
Un monsieur s'approche et lui demande :
- " Vous vous y connaissez en
champignons ? "
- « Bien sûr, j'en suis à mon troisième
mari ! »

Mots cachés

Les fruits d'automne

(dans les zones géographiques tempérées)

k	i	g	c	p	r	u	n	e	m	c	m
i	w	r	o	h	e	l	e	t	h	e	a
n	s	i	c	d	a	t	e	k	r	n	r
o	r	s	t	o	c	t	r	i	a	g	r
e	v	e	m	m	o	p	a	w	b	u	o
q	u	e	t	s	c	h	e	i	e	e	n
x	t	c	o	i	n	g	o	t	g	r	d
i	l	a	k	i	d	h	u	é	a	n	a
o	b	e	c	a	r	i	s	i	e	c	e
n	p	e	t	o	k	s	s	i	s	g	t
f	a	t	i	n	o	i	s	e	t	t	e
c	e	e	u	g	n	a	m	l	e	e	s

châtaigne - coing - datte - kaki - kiwi - marron
noix - noisette - poire - pomme - raisin

Tous les champignons sont
comestibles, certains
une fois seulement !

Les champignons farcis au fromage bleu (roquefort, bresse bleu...)

Achetez de beaux champignons
de Paris au marché (2 ou 3 par
personne) et une part de
fromage à pâte bleue.

Retirez le pied, déposez un
morceau de fromage à la place,
un peu de crème fraîche.
Cuire à four chaud pendant
15 minutes.

On peut aussi ajouter des
lardons, de figues, des
échalotes...

Belles
journées...
Restez actifs,
regardez
autour de
vous