

LES LÉGUMES CHAMPIGNON

Consommé régulièrement, c'est une source de bienfaits et de vitamines. D'un apport calorique modéré, le champignon est un condensé de nutriments. Concentré en protéines et vitamines, c'est un aliment à inscrire régulièrement à vos menus.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Leur couleur, blanche ou dorée, doit être parfaitement uniforme. Choisissez leur taille en fonction de leur destination. Les plus gros sont délicieux farcis, les moyens en salades ou poêlés, et les plus petits seront fondants dans les plats mijotés.

... ET BIEN LE CONSERVER

Pour qu'ils conservent saveur et fraîcheur, il est recommandé de consommer les champignons rapidement après achat. Vous pouvez néanmoins les garder 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Placez-les dans

un sac en papier ou stockez-les dans une boîte hermétique pour éviter qu'ils ne se prennent des chocs et brunissent.

NUTRITION ET BIENFAITS

Faible en calories, il se distingue par sa richesse en minéraux, vitamines et oligo-éléments. Pour bien le digérer, il est conseillé de ne pas le cuire excessivement et de ne pas y ajouter trop de matières grasses. Sa faiblesse en sodium permet de le consommer dans le cadre d'un régime pauvre en sel, tout en parfumant agréablement les plats.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

