

Saisie des champignons — départ à l'eau sans huile



🍴 4 portions · ⌚ prep. 3m · 🕒 cuisson 10m

Technique pour obtenir des champignons dorés et charnus plutôt qu'aqueux et caoutchouteux. Démarrer les champignons dans une poêle chaude avec un peu d'eau et pas d'huile : la vapeur fait éclater leurs parois cellulaires, ils libèrent leur eau en 2-3 minutes, puis l'eau s'évapore. On ajoute l'huile seulement à ce moment-là pour la saisie. Évite l'absorption massive d'huile et garantit un brunissage uniforme.

Monde

INGRÉDIENTS

☐ champignons de Paris, <i>ou</i> cremini, portobello, shiitakes frais : 4-6 cm, charnus	400 g	☐ beurre	15 g
☐ eau, soit ~1 cuillère à soupe pour 400 g de champignons	15 ml	☐ ail, écrasée	1 gousse
☐ huile d olive	15 ml	☐ poivre noir	1 pincée
☐ sel	1 pincée	☐ jus de citron	5 ml

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Essuyer *champignons de Paris* avec un essuie-tout légèrement humide pour retirer la terre. Si vraiment sales : rincer rapidement sous l'eau courante et sécher immédiatement à l'essuie-tout.

Ne jamais laisser tremper les champignons : ils absorbent peu, mais ce peu suffit à retarder la saisie et à les rendre aqueux à cœur.

2. Couper les champignons en quartiers ou en gros morceaux réguliers (3 à 4 cm). Trop petits, ils rétrécissent et séchent ; trop gros, ils ne cuisent pas à cœur.

— Départ à l'eau —

3. Dans une *large poêle non-adhésive ou en acier* froide, disposer les champignons en couche unique.
4. Ajouter *eau*.
5. Chauffer à ****feu vif****. L'eau se met à bouillir, les champignons libèrent progressivement leur eau et prennent une teinte translucide.
6. *libération (2-3 min)* (secouer la poêle une fois ou deux pour répartir la vapeur).

— Évaporation —

7. Continuer à feu vif. Le fond de poêle s'assèche progressivement, le bruit passe d'un bouillonnement doux à un crépitement sec.

8. *evaporation (1-2 min)*

Signal auditif : quand le bruit de la poêle crépite au lieu de bouillonner, l'eau est partie.

Signal visuel : la surface de la poêle est sèche entre les champignons.

— Saisie à l'huile —

9. Baisser à ****feu moyen-vif****. Ajouter *huile d olive* en filet au centre de la poêle.
10. Étaler les champignons en couche unique et ****ne pas remuer**** pendant *face1 (2-3 min)*, jusqu'à ce que la face en contact soit dorée.
11. Retourner les champignons morceau par morceau avec une pince. Laisser dorer la seconde face sans remuer *face2 (2 min)*.
12. Saler légèrement avec *sel*.

— Parfum optionnel —

13. Baisser à ****feu moyen-doux****. Déplacer les champignons sur le côté de la poêle, incliner légèrement.
14. Dans la zone libérée, ajouter *beurre* et *ail*.
15. Laisser le beurre fondre et prendre la couleur noisette au contact de l'ail, puis mélanger pour enrober les champignons.

Pour finir à la japonaise : au lieu du beurre-ail, verser @sauce soja{5%ml} directement sur le bord brûlant de la poêle (voir Nabe-shouyu). Les deux finitions sont incompatibles — choisir l'une ou l'autre.

16. Hors feu, *poivre noir* et *jus de citron* optionnels pour relever.
17. Servir immédiatement.

technique