

Le champignon de Paris

À savoir : le Champignon de Paris, c'est 242 tonnes de vendues par an sur le carreau des producteurs à Rungis.



○ **Méthode de conservation**

Il peut se conserver au réfrigérateur durant une semaine, dans un récipient non hermétique pour permettre la circulation de l'air et donc éviter le pourrissement.

○ **L'astuce du producteur**

Les champignonnistes de l'Ile de France vous conseillent d'acheter le champignon de Paris francilien blond (rosé) pied entier, car c'est la seule variété naturelle aux qualités gustatives reconnues par tous. En effet, il est cultivé uniquement en cave avec une poussée lente à basse température pour obtenir un pourcentage élevé de densité de matière sèche.

○ **Conseil d'utilisation**

La particularité du champignon est d'absorber très rapidement et facilement le goût des aliments avec lesquels il est cuit ; éviter donc les matières grasses.

○ **Info diététique**

Riche en eau et en potassium, on dit qu'ils sont laxatifs, antibiotiques et même aphrodisiaques.

Autre production présente en Ile de France : le pleurote jaune, le champignon de Paris blanc et le shii-take.

