

Carte d'identité du pleurote

Nom : M. Pleurote

Eh oui, le pleurote est un nom masculin, on dit bien le pleurote et pas la pleurote ou encore la pleurote.

La variété la plus commune et la plus consommée est le pleurote en forme d'huître, aussi appelé pleurote en coquille, ou pleurote corne d'abondance.



Apparence du pleurote

Comme son nom l'indique, le pleurote en forme d'huître ressemble un peu à... une huître, ça reste vague si vous voulez notre avis. Quand on regarde le pleurote bien en face, on voit bien que son beau chapeau a la forme d'une mignonne petite oreille. Et que son pied est décentré par rapport au chapeau. On arrive naturellement au nom de ce champignon : une oreille un peu à côté de ses pompes.

Plus spécifiquement, son chapeau mesure normalement entre 7 et 14 cm. Il présente une couleur d'abord bleutée puis gris clair en grandissant (sauf, si vous cultivez des champignons jaunes ou roses). Ses lames sont blanches et serrées, et présentent un beau galbe. Son pied est court, 1 à 2 cm en général, bien blanc et ferme.

Où et quand pourrez-vous cueillir des pleurotes ?

Dans la nature, ce champignon des bois pousse généralement entre mars et mai, puis renaît dans le confort de l'automne et parfois même jusqu'à l'hiver selon les régions. Il aime pousser en botte sur les troncs des arbres feuillus, vivants ou morts ! C'est un champignon « saprophyte », ce qui signifie qu'il peut se nourrir de matière organique non vivante. Il réussit à se nourrir des nutriments contenus dans les troncs d'arbres morts. Et ils ne sont pas difficiles, ils poussent en touffes serrées sur les troncs et les souches de nombreuses espèces différentes d'arbres. Pins, hêtres, chênes, frênes, ormes sapin, hibiscus,... bref, ce sont de vrais petits opportunistes !

Le pleurote, allié de votre santé (bienfaits et vertus)

Côté santé, le pleurote est connu pour ses vertus antioxydantes. Il participe ainsi à prévenir certaines pathologies cardiovasculaires comme l'hypertension, mais aussi le diabète. Rappelons que les antioxydants ralentissent également le processus de vieillissement et renforcent le système immunitaire ! **Le pleurote, élixir de jeunesse ?**

Les pleurotes ont d'autres vertus médicinales : ils ont des propriétés hématologiques, antivirales, antibiotiques, et antibactériennes. Les molécules bioactives isolées des différents champignons sont des polysaccharides.

Le pleurote se démarque des autres champignons par sa richesse en nutriments.

En effet, le pleurote est une excellente source de vitamines B. Les vitamines B sont réputées pour donner de l'énergie, en permettant la transformation énergétique des aliments que nous ingérons. Outre le cuivre, le fer et le zinc qui font aussi partie des armes secrètes du pleurote, on peut noter sa bonne constitution en phosphore. Avec le calcium, le phosphore joue un rôle primordial dans la

croissance et le renforcement des os. D'autre part, le champignon pleurote contient jusqu'à 5 fois plus de protéines que la plupart des légumes !

Et si vous n'êtes toujours pas convaincu, pensez aussi que le pleurote est, comme tous les champignons, très peu calorique ! Il contient environ 35 calories pour 100 g, à consommer sans modération !

Il contient tout ce dont l'organisme a besoin pour rester en bonne santé !

Source : Prêt à pousser