

Champignons à la grecque et champignons Mireille

Composition pour 4 personnes

Champignons à la grecque	Champignons Mireille
Éléments de base 600 g de petits champignons « boutons » ou, à défaut, 600 g de plus gros champignons La marinade ou court-bouillon « à la grecque » 100 g de petits oignons « grelots » ou à défaut 1 petit oignon blanc (cisé en petits dés) 1 citron 0.8 décilitre d'huile d'olive 0.8 décilitre de vin blanc 10 grains de coriandre (concassés) 10 grains de poivre concassés (poivre blanc, de préférence) 20 g de fenouil frais (facultatif) 1 petite feuille de laurier Gros sel	Même composition que pour les champignons à la grecque en observant que la 2^{ème} moitié de l'huile d'olive (soit 0.4 dl) est remplacée par la chair de 250g de tomates. <i>PM : en cuisine, on admet que le volume d'un œuf est environ égal à 50 g (0.050 kg) de n'importe quel aliment ou à 5 cl de liquide (0.05 litre, 0.5 dl).</i>

Recette

- 1) Verser la moitié de l'huile d'olive dans une casserole proportionnée au volume des éléments à cuire et faire chauffer doucement
- 2) Adjoindre les petits oignons et les faire étuver très doucement à couvert pendant 10 minutes environ en les remuant souvent
ou l'oignon cisé en petits dés et faire étuver 5 minutes
- 3) Ajouter le vin blanc, le jus de citron, le sel, le thym, le laurier, le poivre concassé (avec le cul d'une casserole) et la coriandre itou (
et, si champignons Mireille, la chair de tomate coupée en petits dés
- 4) Porter à ébullition et laisser cuire quelques minutes
- 5) Ajouter les champignons (les gros sont préalablement coupés en quartiers).
- 6) Cuire à feu soutenu et à découvert pendant 7 à 8 minutes.

***Nota** : Le but est d'obtenir une émulsion stable(➡ Définition et principe de l'émulsion)*

L'agent émulsionnant est fourni par les champignons eux-mêmes qui contiennent des graisses phosphorées ayant un faible pouvoir émulsionnant. C'est le mouvement de l'ébullition qui assure l'agitation indispensable à toute émulsion stable.

Le jus de cuisson doit être de la consistance d'un sirop épais.

- 7) Débarrasser dans un saladier en disposant sur le dessus le feuille de laurier et la branchette de thym

Dérivés

On peut cuisiner à la grecque du fenouil bulbe, du chou-fleur, du blanc de poireau, des fonds ou des petits artichauts, des courgettes, des petits oignons, du céleri rave, etc...

Évidemment, ces légumes ne contenant pas de graisses phosphorées, la marinade est naturellement plus liquide.

Les courgettes, le fenouil bulbe, peuvent s'accommoder en Mireille.