



Moussoune Productions



PLEUROTE

- *Pleurotus pulmonarius* -
"Pleurote pulmonaire"

Origine : *De différentes latitudes.*

Le terme pleurote vient du grec "pleurôn", côté et "ôtos", oreille. Dénomination populaire provenant de la forme du champignon (oreille de l'orme, du noyer...)

Riche d'une cinquantaine de variétés, dont six cultivées de façon industrielle, la pleurote pousse sous tous les climats, généralement sur de la matière morte ligneuse, étant un champignon saprophyte.

Connu en Asie, Japon particulièrement, depuis de longue date, en Europe c'est en Hongrie que sa culture est apparue de façon plus intensive sur bûches de bois dans les années soixante dix.

Méthode de culture longue et fastidieuse qui fut remplacée par la culture sur ballots mycorhisés, bien plus rapide et productive.

Au niveau mondial, cette production se situe en troisième rang après le champignon dit de Paris et le shiitaké. La Chine étant le plus gros producteur.

Apports : *Une richesse nutritive.*

Possédant une quantité appréciable de **vitamines** et **minéraux**, notamment vitamines B, cuivre, phosphore, la pleurote est riche en **oligo-éléments** mais est aussi source de **protéines**, **fibres** et un taux d'acides gras saturés faible.

La pleurote, possédant des propriétés antimicrobiennes, antifongiques, offre également des vertus antioxydantes et antitumorales.

Une bonne source nutritionnelle pour un équilibre alimentaire.

Utilisations : *Selon vos humeurs !*

Par son goût puissant de sous bois et de prairie, fin et subtil, par sa texture dense et velouté, la pleurote offre multiples utilisations

Poêlé, en sauce, en omelette, en risotto, en tourte ... le panel de recettes est vaste !

Sans la laver, la pleurote se mange jeune.

Champignon n'aimant pas la chaleur, il est préférable de le consommer rapidement. Sensible à la dessiccation.

Conservation : A conserver dans le bas du frigo ou congeler après cuisson.

Moussoune Productions – 09290 Le Mas d'Azil / 06.73.35.86.18
moussouneproductions@gmail.com / www.moussoune-productions.fr

