



Moussoune Productions



SHIITAKÉ

- Lentinula edodes -

“Lentin du chêne, champignon parfumé”

Origine : Asie

“**Élixir de vie**”, le Shiitaké était déjà consommé au Japon en l’an 200 sous la dynastie Ming. Récolté dans son milieu naturel sur l’arbre *Shii*, feuillu voisin du châtaignier, také signifiant “poussant sur”, sa réputation n’a cessé de croître pour se transmettre jusqu’à nos jours.

Cultivé en Amérique vers 1970 et depuis peu en Europe, le Shiitaké est l’espèce la plus produite au monde après le champignon de couche, dit Champignon de Paris.

Au coeur du parc naturel des Pyrénées Ariégeoises, notre Shiitaké est cultivé sur ballots de paille mycorhisés, sous serre où le climat est contrôlé. La production est certifiée d’agriculture biologique par Ecocert.

Apport : Véritable trésor nutritif, gastronomique et médicinal.

Le Shiitaké est très riche en **antioxydants**, dont le Lentinane ayant des effets anti-tumoraux et anti-viraux. Il contient aussi des **glucides** favorisant la lutte contre la fatigue, le renforcement du système immunitaire et la réduction du taux de cholestérol.

Ses vertus immuno-stimulantes font actuellement l’objet de recherches thérapeutiques.

Excellente source de **minéraux** (Fer, Calcium, Phosphore, Magnésium, Potassium, Zinc, Cuivre, Sélénium, Sodium), de **vitamines** (D, B1, B2, B3, B5, B6, B11, PP) mais aussi de **fibres**.

Sec le Shiitaké apporte autant de **protéines** que les viandes blanches et rouges !

Utilisations : Champignon aux multiples usages.

Très apprécié dans la cuisine chinoise et japonaise, frais ou séché, le Shiitaké peut se consommer simplement ou s’accommoder à de nombreuses préparations culinaires.

Parfumé, gourmand, il peut se cuire sauté à la poêle, comme un champignon de nos forêts, au wok mais aussi à la vapeur, en bouillon, en sauce ... les recettes ne manquent vraiment pas !

Shiitaké frais : directement utilisable pour votre préparation.

Shiitaké sec : laisser tremper plusieurs heures. Garder le jus pour la cuisine.

Conservation : Frais au réfrigérateur pendant une semaine dans le bac à légumes.

Sec dans un contenant hermétique, à l’abri de la lumière.

Attention : Le Shiitaké ne peut se consommer cru (précaution DGCCRF du 21 Août 2015).

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