

Les champignons



Le pleurote gris

Le pleurote est un champignon formé de plusieurs chapeaux en forme de langues ou de spatules. Il se développe « en grappe » sur un substrat élaboré (principalement de la paille de blé ensemencé avec du mycélium de champignon).

C'est un champignon savoureux, riche en protéines (2g pour 100g), en phosphore, en fer et en zinc. De plus, c'est un excellent allié contre le cholestérol.



Le pleurote jaune

C'est un champignon savoureux d'une couleur jaune éclatant qui se cultive uniquement en saison estivale (entre avril et septembre). Il est identique au pleurote gris par sa forme mais le pleurote jaune est plus parfumé. Il se développe également « en grappe » sur un substrat élaboré.



Le lentin de chêne

C'est un champignon au parfum boisé qui vient tout droit du Japon (autre nom : Shii-tacke). Les remarquables vertus thérapeutiques du lentin de chêne sont utilisées depuis des siècles pour la médecine chinoise : en consommer augmente la vitalité du corps et lui permet de mieux résister aux agressions extérieures. Il est également connu pour agir contre le cholestérol.