



## LE CHAMPIGNON DE PARIS

Disponible toute l'année, le champignon de Paris fait de lui le champignon le plus consommé. Il peut être introduit dès l'âge de 6 mois.



### Conseils de préparation :



*Pour garder les champignons blancs, il est conseillé de les arroser de jus de citron.*

Le champignon ne supporte pas l'immersion prolongée dans l'eau qui le ramollit. Il est préférable de le laver rapidement après l'avoir débarrassé de la terre et l'avoir partiellement équeuté. Il se consomme toujours épluché. Pour la cuisson, l'idéal est de le faire sauter dans un peu d'huile, de façon à éliminer l'eau qu'il contient et libérer ainsi ses saveurs.

Comme le champignon réduit d'environ 40% à la cuisson, il convient d'en tenir compte lors de l'achat afin d'assurer aux enfants leur « quota » de légumes. Comptez environ 100 à 125 g de champignons cuits par enfant. À défaut, le champignon peut être associé à de nombreux autres légumes : les haricots princesses, les carottes, les tomates, les pousses de soja,... Les variantes de recettes sont nombreuses. Il se marie parfaitement avec de nombreuses herbes aromatiques (ciboulette, origan, herbes de Provence, persil, coriandre,...) mais aussi avec le riz, les pâtes, les œufs et peut être consommé cru en salade, farcis, sur toast,...

## SOUPE DE CHAMPIGNONS DE PARIS ET LAITUE (âge : 6 mois – 2 à 3 enfants)

Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

### Ingrédients

- 125 g champignons de Paris moyens (poids cuits)
- 1 demi-laitue
- 500 ml d'eau
- 15 g de tapioca
- 20 g de beurre

### Préparation

- Nettoyer et éplucher les champignons
- Laver la laitue
- Emincer grossièrement les légumes
- Couvrir les légumes d'eau et les cuire durant 15 minutes
- Mixer
- Faire bouillir et ajouter le tapioca en pluie et laisser cuire durant 5 minutes
- Ajouter le beurre en fin de cuisson

## PURÉE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS (âge : 6/8 mois – 1 enfant)

### Ingrédients

- 125 g champignons de Paris moyens (poids cuits)
- 1 grosse pomme de terre
- 15 ml d'huile d'olive
- 2 pincées d'Origan ou de la ciboulette finement hachée

### Préparation

- Nettoyer et éplucher les champignons
- Laver et éplucher la pomme de terre
- Cuire la pomme de terre à la vapeur
- Faire sauter les champignons dans un peu d'huile d'olive
- Mixer la pomme de terre avec les champignons
- Ajouter le restant d'huile et les herbes aromatiques en fin de préparation



## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS DE PARIS (âge : 8/10 mois – 1 enfant)

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 25-30 minutes

### Ingrédients

- 30 g de riz « Arborio<sup>1</sup> »
- 1 petite boîte de champignons de Paris ou 175 g de champignons frais (poids cuits)
- 10 cl de bouillon de légumes « maison » car sans sel (voir recette ci-dessous)
- un petit oignon
- 1 à 2 cuillères à café de mascarpone (pour remplacer le parmesan traditionnellement utilisé)
- huile d'olive

### Préparation

- Peler et émincer finement l'oignon
- Egoutter la boîte de champignons ou faire sauter les champignons frais avec un filet d'huile d'olive
- Chauffer le bouillon « maison » jusqu'à frémissement
- Dans une petite sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon
- Ajouter le riz, bien mélanger et laisser cuire 1 à 2 minutes afin qu'il devienne translucide
- Ajouter le bouillon, petite louche par petite louche, dès que la première est absorbée par le riz. Après la première louche de bouillon, ajouter les champignons.
- Remuer régulièrement entre chaque ajout de bouillon. Le riz est cuit lorsqu'il est tendre. (Il est possible que l'entièreté du bouillon ne soit pas utilisée)
- Après cuisson, ajouter le mascarpone, bien mélanger et servir.



<sup>1</sup> Le riz « Arborio » est une variété italienne de riz (*Oryza sativa*), très utilisée pour la préparation du risotto. Elle doit son nom à la ville d'Arborio, dans le val Pô, où elle a été sélectionnée.

## POUR LA RECETTE DE BOUILLON « MAISON » SANS SEL (pour 1 l de bouillon)

Temps de préparation : 1 heure  
Temps de cuisson : 45 minutes

### Ingrédients

- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 branche de thym, laurier
- 2 clous de girofle
- 1 l à 1,5 l d'eau

### Préparation

- Laver et éplucher les légumes
- Peler l'oignon et le couper en deux
- Piquer les clous de girofle dans l'oignon
- Ajouter le bouquet garni
- Couvrir les légumes d'eau froide et laisser cuire durant 45 minutes
- Après refroidissement (au réfrigérateur), enlever les ingrédients du bouillon et
- Filtrer-le à l'aide d'un tamis

Ce bouillon peut être conditionné en petites portions et conservé pendant au moins 6 mois au congélateur pour agrémenter, si nécessaire, les repas de l'enfant.

### A EPINGLER :

Le sel et l'usage des bouillons cubes sont déconseillés dans les préparations pour bébé car la fonction rénale des nourrissons est immature.

Pour en savoir plus : Brochure « Chouette, on passe à table ! » - ONE 2013 - p.40

Voir Flash Accueil N°16 : Moins de sel, une saine habitude

**Bon appétit !**

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI  
Cellule diététique - Direction Santé (ONE)

