

Poêlée champignons poivre vert Thekkady à la crème

poêlée champignons poivre vert s'annonce dès l'ouverture de la poêle : champignons dorés, échalotes fondantes et une crème végétale onctueuse qui enrobe chaque morceau. Le Poivre Vert Thekkady, concassé juste avant le service, apporte une fraîcheur herbacée et une pointe citronnée qui équilibre la rondeur de la crème et la texture presque beurrée des champignons. Servez cette poêlée lors d'un dîner entre amis, sur des tartines chaudes ou comme plat principal léger accompagné d'une salade croquante : sa simplicité est gourmande et sa finition au poivre vert transforme l'ordinaire en moment de dégustation ciselé.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de champignons mélangés (de Paris, pleurotes, shiitaké) nettoyés et tranchés
- 2 échalotes moyennes, finement émincées
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 200 ml de crème végétale (soja, avoine ou amande non sucrée)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre (optionnel pour plus de rondeur)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 branche de thym ou 1 cuillère à soupe de persil plat haché
- Sel fin
- Poivre Vert Thekkady concassé

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre Vert Thekkady



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez tous les ingrédients: tranchez les champignons, émincez les échalotes et écrasez l'ail. Concassez le Poivre Vert Thekkady au mortier ou gros hachoir et réservez.

Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Lorsque la poêle est bien chaude, ajoutez la moitié des champignons en une seule couche pour bien les dorer. Laissez colorer 3 à 4 minutes sans remuer, salez légèrement, puis retournez pour 2 minutes.

Transférez les champignons dorés dans un plat et répétez avec le reste (ajoutez la seconde cuillère d'huile si nécessaire). Cette étape garantit une belle caramélisation et évite que les champignons ne rendent trop d'eau.

Baissez le feu à moyen, ajoutez le beurre (si utilisé) et faites revenir les échalotes 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez l'ail 30 secondes avant de poursuivre.

Remettez tous les champignons dans la poêle, mélangez, puis déglacez avec 2 cuillères à soupe d'eau ou un trait de vin blanc si vous le souhaitez. Laissez réduire 1 minute.

Versez la crème végétale, ajoutez le thym, salez et laissez mijoter doucement 3 à 4 minutes pour épaissir légèrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Incorporez 1/2 cuillère à café de Poivre Vert Thekkady concassé en fin de cuisson pour chauffer ses arômes sans les brusquer. Éteignez le feu.

Juste avant de servir, ajoutez le jus de citron et saupoudrez le reste du Poivre Vert Thekkady (entre 1/2 et 1 cuillère à café selon le goût) sur la poêlée pour une fraîcheur nette et parfumez avec le persil haché.

Le conseil des Épices Curieuses

Ne surchargez pas la poêle: dorer les champignons en plusieurs fois évite qu'ils bouillent. Concassez le poivre au mortier pour préserver textures et parfums.

