

# Atelier diététique

## Les atouts nutritionnels du pleurote

Le pleurote fait partie des végétaux les plus légers, ainsi son apport calorique ne dépasse pas les **15 kcal /100 g**. Un avantage à préserver en contrôlant l'ajout de matière grasse lors de la cuisson. Par ailleurs, sa richesse en **fibres** (3 g/100 g) le rend particulièrement efficace sur le fonctionnement du transit intestinal.

Très bien pourvu en **protéines** (2 g/100 g), chose rare pour un légume frais, ce champignon contient en plus une belle quantité de minéraux : du **potassium**, du **phosphore** mais surtout du **fer**. L'organisme manque souvent de ces substances, qui participent au bon fonctionnement des cellules. Le pleurote constitue ainsi une excellente source d'énergie.

On trouve également sous son chapeau un panel complet de vitamines. Toutes celles du **groupe B** sont représentées, et notamment la vitamine B12 ou riboflavine. Indispensable à la croissance et au développement, elle a également des propriétés antioxydantes intéressantes. Autre atout du pleurote : renfermer des vitamines plus rares : **D**, qui renforce le squelette, **E**, qui protège des radicaux libres, et **K**, qui favorise la circulation sanguine.



Source : Guide des aliments - Marabout

Réseau Atlantique Diabète  
Centre Hospitalier  
Rue du Docteur Schweitzer  
17019 LA ROCHELLE Cedex  
05 46 45 67 32

[www.atlantique-diabete.com](http://www.atlantique-diabete.com)  
[atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr)



*Menu  
d'automne*

Marie TAUPIN, Diététicienne

# Les champignons

A l'origine du nom, les champignons sont ces « petits produits des campagnes » (du bas-latin *campinoli*) constitués généralement d'un pied surmonté d'un chapeau.



Le pleurote est un champignon de la famille des Agaricacées, reconnaissable à son **pied excentré**, comme le souligne son étymologie grecque "pleura" et "otos" respectivement "côté" et "oreille". Il pousse d'**octobre à mars** sur les bois morts ou les troncs de feuillus, comme le chêne ou le charme. On distingue trois espèces comestibles :

- **le pleurote corne d'abondance** : son chapeau mesure en moyenne 12 cm de diamètre et affiche des couleurs claires, du blanc au crème brunâtre. Ses lamelles sont très marquées et se prolongent sur toute la longueur du pied. Il mesure environ 5 cm. La chair blanche de ce champignon goûteux a une saveur de noisette. Il est très commun partout en Europe et sur le continent nord-américain.

- **le pleurote en forme d'huître ou "en coquille"** : ce champignon possède un chapeau lisse et gras au toucher, dont la couleur varie du gris sombre au brun beige. Ses lamelles blanches et serrées sont un peu moins marquées que celles de la corne d'abondance. Le pied est si court qu'il est parfois absent. Il possède d'excellentes qualités gustatives. Il est très facilement et abondamment cultivé.

- **le pleurote du Panicaut** : il pousse dans les prés et les pelouses, notamment sur les souches de panicauts, dans le sud de la France ou dans les montagnes. Il se distingue à son chapeau brun, parfois ocre et à ses lamelles peu serrées. Son pied est en revanche très développé. Sa chair est tendre et savoureuse.

**Attention : le pleurote de l'olivier**, quant à lui, est très toxique. Il se distingue des autres pleurotes par sa forme en entonnoir aux bordures enroulées, et par sa couleur orangé cuivré, qui peut le faire passer pour une chanterelle. Il pousse dans le midi de la France, sur les chênes notamment, mais parfois à même le sol. Dans l'obscurité, il se dégage de ses lamelles une luminosité extraordinaire. Votre pharmacien peut vous aider à repérer les champignons comestibles ou non.

Source : Internet - [www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)

## Pennes aux pleurotes et à la courgette

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
278 cal	13g	14g	25g



## Penne aux pleurotes et à la courgette

### Ingrédients

#### Pour 2 personnes

- 200g de pleurotes
- 200g de pennes cuites
- 1 petite courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 40g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 100 mL de crème fraîche allégée



Séparer et nettoyer les pleurotes avec un chiffon doux puis couper les en lanières. Laver et râper la courgette grossièrement.

Faire revenir l'ail, l'oignon et les champignons dans l'huile pendant 5 minutes.

Ajouter la courgette et attendre encore 5 minutes.

Entre temps, faire cuire les penne "al dente". Mélanger les pâtes égouttées, avec le mélange champignons-courgettes-ail-oignon et la crème. Servir chaud et parsemer de parmesan.



## Gâteau automnal

### Ingrédients

#### Pour 4 personnes



- 2 grosses pommes
- 50g de noix hachées
- 2 oeufs
- 4 cuill. à soupe de Splenda®
- 1 cuill. à café de cannelle
- 100g de farine complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuill. à café de vanille liquide

Préchauffer le four à 200°C. Dans un saladier, mettre les morceaux de pommes et de noix, réserver. Mélanger les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant, la cannelle, la vanille. Ajouter ensuite la farine et la levure. Fouetter les blancs d'oeufs et les incorporer délicatement dans le mélange. Placer dans un moule à manqué et enfourner pendant 50 minutes. Déguster tiède.

**BON APPÉTIT !**