

Caractéristiques nutritionnelles du champignon

Le champignon est un légume très peu calorique de part sa **grande teneur en eau (92%)**. Il apporte en moyenne 30 Kcal pour 100 g. Sa teneur en **protéines** est légèrement supérieure à la teneur moyenne des légumes (3g pour 100 g). La quantité de **glucides (0,2%)** est en revanche inférieure à la quantité moyenne des légumes (5%). Il contient également **peu de fibres**.

Le champignon est **source intéressante de vitamine B2, de vitamine B3, de vitamine B5 et de vitamine B9**.

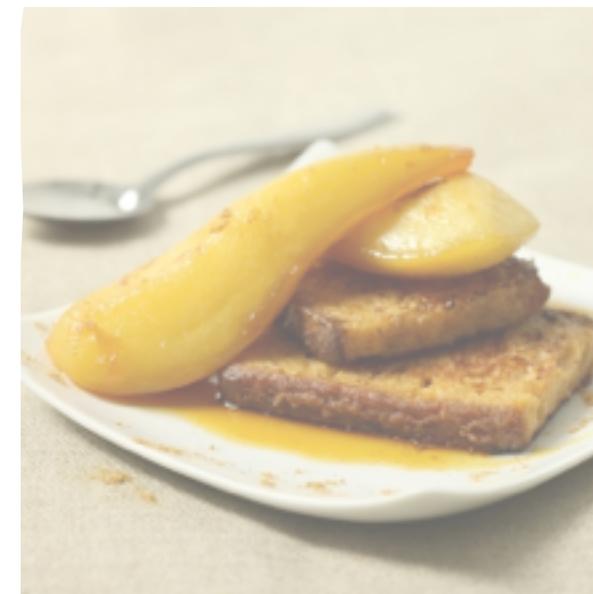
Le champignon est riche en **cuivre et en sélénium**. Il est également source de **potassium et en phosphore**.

Sources : Aprifel, Passeport santé

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

www.atlantique-diabete.com
atlantique.diabete@wanadoo.fr

Atelier diététique



*Menu
d'automne*

Marie TAUPIN, Diététicienne

Zoom sur le champignon

A l'origine du nom, les champignons sont ces « petits produits des campagnes » (du bas-latin campinolius) constitués généralement d'un pied surmonté d'un chapea. Il existe de nombreuses variétés de champignons. Cependant, le champignon de Paris est l'un des plus consommés dans le monde. Le champignon de Paris (*Agaricus bisporus*) appartient à la famille des Agaricaceae. Les Pays-Bas sont l'un des plus gros producteurs de champignons de Paris.



Pourquoi mettre le champignon au menu ?

Parce qu'il s'agit d'un aliment qui rehausse la saveur des mets les plus fades.

De texture poreuse, il absorbe comme nul autre les parfums des fines herbes.

Il est aussi très peu calorique, étonnamment nutritif, fournissant plusieurs minéraux et vitamines, dont le cuivre, le sélénium, les vitamines B2 et B3, B5 et vitamine D.

Certains principes actifs qu'il contient seraient bénéfiques pour la santé intestinale.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne



	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Velouté de champignons	127 Cal	9g	3g	16g
Pain perdu et poire en compotée	135 Cal	5g	3g	22g

Velouté de champignons



Pour 3 personnes

- 250g de champignons de Paris
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1/4 de litre de bouillon
- huile d'olive
- 1/2 litre de lait 1/2 écrémé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche 15% de MG
- persil, sel, poivre

Réalisation

- Faire revenir, dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon et les champignons coupés en petits dés. Saler, poivrer et ajouter le persil hâché. Couvrir et laisser le tout cuire à feu doux durant 1/4 d'heure.
- Ajouter ensuite le bouillon et le lait. Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- Prélever un peu de bouillon dans un bol et y ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter au bouillon. Laisser épaissir tout en remuant. Mixer et ajouter la crème.

Pain perdu et poire en compotée



Pour 3 personnes

- 1 oeuf
- 150 ml de lait d'amande
- 3 tranches de pain rassis
- vanille liquide
- cannelle
- 1 cuillère à café de beurre
- 2 grosses poires

Réalisation

- Mélanger l'oeuf et le lait d'amande. Faire tremper les tranches de pain dans le mélange et faire revenir dans une poêle anti adhésive quelques minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'elles brunissent. Disposer dans une assiette.
- Eplucher et couper les poires en morceaux. Mettre à chauffer pour cuire la poire, le temps nécessaire pour qu'elle puisse être grossièrement écrasée. Ajouter une cuillère à café de vanille liquide et un peu de cannelle.
- Servir avec le pain perdu tiède.

BON APPÉTIT !