



## BOÂTES de CÈPES mode LVC

Même si cette année l'arrière-saison a été ... brève et peu favorable nous avons eu quelques cèpes . En fin de saison ils sont moins "flatteurs" car plus faits et leurs belles barbes verdâtres ne plaisent pas trop à "ceussekisavepas" . Mais vous vous saurez maintenant : ce sont les plus parfumés, les "mas meliors" (les plus meilleurs" comme on dit "aqui" (ici)

Alors , vite à vos boâtes", à vos "cacas" pour des provisions délicieuses pour les "zokazou"

### INGRÉDIENTS:

des cèpes ( note 1)

un peu de corps gras (note 2)

et beaucoup de patience et d'amour ...

### MÉTHODE :

#### LES CÈPES :

Comme je l'évoquais au début : c'est ce qui fait la magie de la recette . Si vous avez la chance de "savoir les coins" vous les ferez aussitôt cueillis dans vos bocaux: vous avez bien dans de la chance !

Pour les autres essayez le marché des petits producteurs, voir les boutiques de paysans qui commencent à exister un peu partout . Ils ne vendront pas des cèpes "volés" par des ramasseurs peu scrupuleux mais ceux qu'ils ramassent dans les bois qu'ils entretiennent, sur des terres où ils ont grandi et qui sont les leurs depuis parfois des générations . Alors , vos cèpes ils auront le goût du terroir, de la terre qui les a fait pousser

À la saison, vous trouverez à des prix trop bas des cèpes dont on préfère ne pas savoir de quel dépotoir industriel ils arrivent, voir à combien de jours de voyage ou de stockage ils ont survécu : ignorez-les superbement . Il vaut mieux n'en pas manger que de manger ces bidules-là . Nah !

### PRÉPARATION :

#### QUELQUE SOIT VOTRE CHAMPIGNON :

**NE JAMAIS LE LAVER SOUS AUCUN PRÉTEXTE**  
vous n'aurez plus qu'une "Spontex" gorgée d'eau sans intérêt



À la fois très simple et très compliqué : je m'explique . Si vous optez pour les cèpes "bouchons" ou autres cèpes qui pourraient servir de modèle aux dessinateurs de Blanche Neige , bien ronds, bien qualifiés , qu'on pourrait ranger au cordeau sur une assiette de "grande toque" pas de problème : juste un petit coup de pinceau pour enlever les petits morceaux d'herbes qui "font vrai", à peine un petit coup de couteau pour enlever l'extrême bout du pied juste assez terreux pour bien monter qu'il a poussé dans la terre .

Pas de problème : tout juste si parfois il faudra couper en morceaux un chapeau pour qu'il rentre dans le bocal... et encore si vous tenez à faire

dans le plus "raffiné" , n'utilisez que les chapeaux .

Quant aux pieds, c'est à peine si on les trouvera dignes de faire une bisque ... Entre nous , votre bisque n'aurait guère plus de goût qu'avec des champignons de Paris

Donc nous ne parlerons ici que des "moches" la preuve que les "moches" sont bien meilleurs que les "beaux" ...

**T.S.V.P --->>>**

Il va vous falloir un peu de patience car souvent ils ont du sable ou de la terre sur le chapeau, souvenir du pied du copain qui le surmontait dans le panier ! Pour cela rien ne vaut un bon vieux pinceau un peu ferme (genre poils synthétiques ... pour une fois!) : en soulevant les grains du bout des poils vous les ferez tomber sans abîmer le champignon .



Bien sûr il risque d'y avoir une limace ou un coléoptère bien cachés au fond du trou d'où vous allez les déloger . Ça prouve que votre champignon les a attirés par son parfum : les animaux ne se trompent pas, l'odeur ? : c'est le goût

Certes vous n'êtes pas obligés de manger ces squatters, mais ils sont plutôt bon signe . Vous pouvez enlever autour mais ce n'est pas indispensable: Dame Nature fait bien les choses : les insectes n'émettent pas de toxines ou de mauvais goût autour d'eux !

Il peut y avoir aussi des feuilles ou des herbes collées : si votre pinceau sec n'est pas efficace, sortez-en un humide, voir un coton tige et ça marchera très bien

Si le bord du chapeau s'est recroquevillé en commençant de sécher, vous avez au contraire ,là, raison d'enlever un petit morceau au bord : car ce bourrelet contient alors souvent un peu de sable ou de poussières qui ne seraient pas agréables sous la dent .

Dans le cas de cèpes de sapin (qui sont très bons au demeurant) , la pellicule qu'ils portent sur leur chapeau sera elle enlevée comme un gant : c'est une bonne précaution car cette peau a parfois des effets purgatifs ... surtout chez les grands gourmands !!!

Pour la base du pied, coupez un morceau tout le tour si nécessaire car la terre y adhère fortement et il arrive même que la chair "englobe" de la terre dans le pied en se développant .

Il vous reste alors des beaux morceaux de chapeaux avec plein de belle mousse dessous: ne surtout pas jeter cette belle mousse : ce sont les sporanges qui contiennent les spores (les "fruits") du champignon et lorsque c'est vert ou marron sombre, c'est que les "fruits" sont mûrs . Un peu comme la poire ou la pomme, lorsque c'est mûr : c'est bien plus parfumé que vert !!

Certes votre cuisinée, puis votre conserve ne sera pas claire et même "marronasse" ... mais le goût, lui, sera magique

Préparer des morceaux pas trop petits quand même car pensez que vos cèpes cuits représenteront qu'à peine un tiers du volume des champignons d'origine !! Des morceaux trop petits donneraient de la purée

## CUISSON :

Dans votre bassine à confiture faites fondre votre corps gras et mettez-y vos morceaux sans les tasser surtout !

Dans votre bassine surveillez en soulevant de temps en temps avec la spatule qui "gratte" le fond pour éviter que ça n'attache (et c'est vite "pris" quand c'est cuit à point)

En bref il vous faut surveiller le changement de couleur et d'odeur : la forêt claire ensoleillée devient plus moite, plus rousse, plus automnale : ça y est : comme toujours **le mieux c'est de GOÛTER**



QUELQUES PHOTOS page suivante

Qui vous illustreront mieux la chose en vous montrant la "fonte" des morceaux en même temps que leur changement de consistance et d'odeur

**T.S.V.P --->>>**



## MONTAGE DES "BOÂTES"

Préparez tout prêts vos "boîtes" (voir en tête des notes techniques) et dès qu'elles sont prêtes vous pourrez commencer vos conserves .



Les bocaux seront brûlants en sortant du FAO alors utilisez vos [gants mode LVC](#)

Videz soigneusement le peu d'eau qui reste éventuellement au fond du bocal et secouez le couvercle qui a souvent aussi des gouttes de la vapeur qui a stérilisé le bocal avant d'y verser vos champignons .

## FINIR LES BOÂTES :

Versez avec une louche (au besoin [LVC](#)) versez vos cèpes cuits

**BIEN BOUILLANTS :** N'en reste au moins 1 cm de vide pour d'air puisse se faire correctement

Essuyez bien le bord (et la zone de humide et vissez **FERMEMENT** le plateau

Mettez les pots au frais  
**TOUCHEZ PLUS**



en vous aidant de [l'entonnoir de](#)

versez pas trop car il faut qu'il que la stérilisation dûe au vide tout à l'heure

vissage du pot) avec un linge couvercle et retournez-les dans un

**SANS BOUGER et N'Y  
JUSQU'À DEMAIN !**

## STÉRILISATION POUR UNE LONGUE CONSERVATION :

Demain, lorsque vos bocaux seront froids , testez par sécurité qu'ils sont bien fermés, puis rangez-les comme toutes vos conserves classiques dans votre stérilisateur ( [voir fiche de LVC pour les "vraies" stérilisations](#))

**STÉRILISEZ 3 HEURES**, comme la viande : les champignons sont comme les asperges très difficiles à "stabiliser" . Il vaut mieux trop que pas assez de stérilisation

Soit vous êtes équipé(e) pour sortir les bocaux en fin de cycle,  
soit remplissez d'eau froide le stérilisateur : ça "bloque" les couvercles et laisser finir le refroidissement complet avant de les sortir

C'est fini il ne vous reste plus qu'à les ranger dans le "ricantou" pour les "ZOKAZOU"

## NOTES TECHNIQUES :

### BOÂTES , bocaux : habituellement

Stérilisation des petits bocaux avec couvercles à vis ?? Vous ne vous rappelez pas ?? Bien propre, on rince sans égoutter à fond, on pose le couvercle dessus en vissant à peine et un petit tour au FAO . Vous voyez la vapeur qui sort de vos petits pots . Laissez faire quelques instants .

Sortez-les avec [un gant de LVC](#) EN LES TENANT PAR LE VERRE, surtout pas par le couvercle ! et posez-les sur un linge épais . Froids, ils seront prêts pour le service

**T.S.V.P --->>>**

ICI : Les champignons ne sont pas très stables et il vaudra mieux assurer une stérilisation "classique" en plus. Pour ce faire voir [la fiche des stérilisations LVC](#)

**(note 1)** Les cèpes que vous allez utiliser seront ceux de votre choix mais la technique sera la même avec les autres champignons, les clavères, les coulemelles, les giroles, les pieds bleus ou les pieds de mouton, les trémoulades etc ... Pour les trompettes des maures préférez le séchage enfilé sur un fil

**(Note 2)** le corps gras utilisé serait bien sûr celui "du pays" (selon le cas beurre, beurre salé ou graisse de canard ou d'oie , voir du saindoux selon vos habitudes ) .

Mais , comme vous ne savez pas comment vous allez utiliser vos "boîtes" plus tard, le plus simple est d'utiliser une huile "blanche", une huile au goût neutre. Lors de l'utilisation de la "boîte" , vous égoutterez l'huile soigneusement (gardez-la pour parfumer un plat car elle est gorgée de parfum!) et vous cuisinerez alors vos cèpes avec (ou sans) le corps gras choisi

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sucre" ou les sans "gluten". Pas de problèmes particuliers bien entendu non plus que pour les "sans sel" puisqu'on en a pas mis ! mais

Pour les "sans gras" c'est nettement plus délicat car le corps gras est quasi indispensable pour dégager tous les arômes de vos champignons . Essayez après cuisson de les égoutter au maximum au-dessus d'une jatte dans votre "[KIPASSTOU](#)" avant de les mettre en boîtes ... mais ne perdez pas de bon jus : mettez-le de côté dans des flacons que vous stérilisez pour parfumer sauces et potages ... pour vos convives qui sont pas au "sans gras" .

Et même dans ce cas il y en aura bien peu et peut-être que pour une fois vous pourriez en profiter quand même ? Á vous de voir selon votre régime plus ou moins strict



Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**