

Les Forestiers

Pieds de mouton

Comment les reconnaître ?

- Un chapeau épais et irrégulier
- Une couleur qui peut aller du blanc au roux
- Une face intérieure couverte d'aiguillons

Quels bienfaits nutritionnels ?

- Peu calorique
- Riche en protéine et en vitamines B, D, E, K
- Contient du sélénium aux propriétés antioxydantes



Comment les préparer ?

Cuisinés à feu doux, ils exhalent un parfum délicat de sous bois. Ce sont des alliés de poids dans l'élaboration de plats réconfortants : tartes forestières, omelettes ou de sauces savoureuses. Ils accompagnent également à merveille les viandes maigres et les poissons.

Balade forestière

Les pieds de mouton sont des champignons délicieux lorsqu'ils sont jeunes et fermes, car des spécimens plus âgés prendront en amertume. On les assaisonnera alors un peu plus lors de la cuisson. Ils possèdent en outre l'avantage de réduire peu à la cuisson.



Conditionnement

Barquettes de 250 g
Colis de 8 barquettes
ou en vrac en colis
de 1 kg ou 3 kg



Origine

France/ Import



Variété

Sylvestre



Saisonnalité

Août à novembre