LACTARIUS DELICIOSUS **ET ESPÈCES VOISINES**

LES SANGUINS

Un groupe de nombreuses espèces

Les sanguins sont des champignons à lamelles, avec une chair qui émet à la rupture un lait de couleur carotte (à gauche, *Lactarius deliciosus*) ou de couleur sanguine (dessous, *Lactarius sanguifluus*). Ils sont tous comestibles, même s'ils sont plus ou moins appréciés, croissant dans les pinèdes et autres bois de conifères et présentent une coloration verte cracrétistique de la chair, plus ou moins accentuée selon les espèces

A l'huile

Les sanguins sont partout particulièrement appréciés, conservés dans l'huile, avec des recettes qui incluent des ingrédients végétaux variés, en fonction des traditions locales.

La cuisine traditionnelle par excellence

Rôtis ou grillés, en brochettes ou à la poêle: la tradition montre qu'il s'agit des meilleures techniques pour cuisiner les sanguins. Mais la meilleure de toutes est la cuisson en brochettes, avec les chapeaux dont les lamelles sont tournées face à face, afin qu'elles puissent absorber l'huile qu'on a ajouté avec un pinceau, en même temps que le sel et le poivre. Le produit congelé, disponibile sur le marché prêt à l'usage, est bien adapté à cette technique de cuisson.

CRATERELLUS CORNUCOPIOIDES* ET *CRATERELLUS LUTESCENS

LES TROMPETTES ET LES CHANTERELLES JAUNES

Bosco Mar S.p.a
Via Ardeatina, 2479 - 00134 Roma
www.boscomar.it

Les chanterelles jaunes: sécurité et conservation

Champignons impossibles à confondre grâce à leur forme et leur couleur, et par conséquent parmi les plus sûrs dans l'absolu, ils sont creux à l'intérieur, très fins et légers, c'est pourquoi ils se prêtent facilement à la dessiccation. De plus, la réhydratation avant la cuisson est très rapide et de façon optimale.

Esthétique et délicatesse

Les chanterelles jaunes dominent soit par la beauté de leurs couleurs, soit par la saveur délicate et aromatique, au point que souvent elles sont reconnues supérieures même aux plus fameuses girolles (*Cantharellus cibarius*).

La trompette des morts: parmi les champignons les plus sûrs

La forme et la couleur de cette espèce sont tellement caractéristiques qu'elles la rendent absolument impossibile à confondre avec une espèce toxique ou non comestible. Une notable sécurité alimentaire... en dépit du nom populaire qui en réalité fait seulement référence à la période de croissance (début novembre, fête des morts).

Saveur forte et aromatique

Qu'elle soit congelée (équivalente à fraîche) ou encore séchée, les résulats sont excellents dans diverses utilisations culinaires: risottos, condiments, sauce pour la viande. Leur saveur très particulière autorise le mélange avec d'autres espèces de champignons, et peut aussi être associée aux autres saveurs fortes, comme celles des truffes noires et des truffes d'été.

2015 ● Graphic designer: Tomaso Lezzi