

# Semaine européenne du développement durable 2024

Cette initiative qui se déroule du 18 septembre au 8 octobre a pour but de sensibiliser chacun aux enjeux liés au développement durable et de favoriser le passage à l'action.

Créée en 2003, la Semaine européenne du développement durable encourage une mobilisation concrète, individuelle et collective. Cette initiative vient rappeler que, pour transformer en profondeur nos sociétés, chaque action compte, y compris les petits gestes de tous les jours. Activités, projets et événements émanant d'associations, de particuliers ou d'institutions en France et dans d'autres pays européens, la Semaine européenne du développement durable constitue une véritable mission d'information auprès du grand public. Grâce à des engagements concrets, les halles METRO proposent des solutions pour que chacun puisse faire sa part.



## Soutenir

METRO a mis en ligne un site d'information et de sensibilisation dédié où chaque restaurateur peut retrouver des informations, des conseils, des solutions, des actualités de fond, mais également identifier les différentes actions à mettre en place pour passer au durable en toute simplicité.

Retrouvez nos conseils sur : [www.monrestaurantpasseadurable.fr](http://www.monrestaurantpasseadurable.fr)



## Proposer des solutions

Les équipes METRO s'engagent au quotidien pour proposer à leurs clients et partenaires des solutions concrètes et adaptées qui leur permettent de réaliser leurs projets responsables. METRO soutient par exemple les producteurs locaux en nouant des partenariats solides et stables avec l'ambition de référencer toujours plus de produits durables au service des restaurateurs responsables.



## Fédérer

METRO souhaite mobiliser toute la restauration dans cette transition. Cette semaine européenne du développement durable est justement l'occasion pour vous, restaurateurs, de passer à l'action en modifiant votre carte et en adoptant de nouvelles habitudes plus responsables.



## Pour aller plus loin

Vous souhaitez en savoir plus ? Découvrez en détail tous les engagements et conseils de METRO pour passer au durable.



Scannez et retrouvez nos services développement durable sur METRO.fr



## Les champignons d'automne, les champions de l'automne,

**L**e bonheur de nos régions tempérées c'est entre autres celui d'avoir une année de quatre saisons, qui s'accompagnent des produits dits de saison que nous espérons, attendons, cuisinons et consommons avec un plaisir chaque fois renouvelé. Un plaisir attisé par la légère frustration « *des jours sans* » où nous remarquons le temps des cerises, des tomates ou des marrons. Parmi ces produits il est une gamme qui ajoute à sa saisonnalité un caractère particulier et précieux qui tient au miracle de la nature : les champignons sauvages. C'est parce qu'ils sont sauvages et parce que leur cueillette est aléatoire et imprévisible, qu'ils conservent cette aura de mystère qu'ont perdu les champignons cultivés : champignons de Paris, pleurotes, shiitaké... pourtant délicieux. Ces champignons sauvages qui viennent enrichir les étals des primeurs de la fin de l'été à la fin de l'automne sont multiples dans leurs variétés. Trois espèces pourtant occupent la plus grande partie de notre consommation :

### • La girolle ou chanterelle commune

La plus connue de la famille des *cantharellacées* qui comprend d'autres membres consommés largement mais moins savoureux, possède une chair ferme et savoureuse. Cette chair dispense un arôme fruité très reconnaissable de mirabelle ou d'abricot. La chanterelle est un champignon qui se reconnaît toujours à sa teinte orangée quelle que soit sa nuance, et à l'absence de lamelles sous le chapeau remplacées par des plis de chair et des sillons. Ceci la différencie totalement du pleurote de l'olivier, un champignon très toxique qui peut lui ressembler dans certaines formes rousses mais qui possède des lamelles. La girolle jamais.

### • La trompette des morts ou corne d'abondance

Nom donné en raison de sa forme mais aussi de ses pousses souvent très prolifiques est elle aussi un excellent comestible automnal. Comme la girolle elle appartient à la grande famille des *cantharellacées* mais du genre craterelle et non chanterelle sa cousine. On la connaît pour sa chair plus maigre et sèche, sa couleur grise virant au noir à la cuisson, son excellente saveur de sous-bois et sa propension à conserver ses qualités gustatives au séchage.

Ces trois champignons sont très identifiables par le fait que sous toutes formes ils ne possèdent pas de lamelles sous le chapeau. C'est important car cela a concouru à leur popularité. Ce qui retient le plus souvent l'amateur occasionnel de champignons sauvages c'est la peur (justifiée) de l'empoisonnement. Chaque année on dénombre encore des décès ou de graves intoxications par ingestion de champignons de cueillette mal identifiés. Ce qui n'arrive jamais dans le commerce grâce à une connaissance et des contrôles très sévères. Autrement dit avec ces trois-là, bolets, chanterelles et craterelles on peut manger (et dormir) tranquille sans se priver. Et c'est exactement ce qu'on va faire !



## CONSERVER les cèpes.

Les champignons ne tiennent pas bien longtemps à l'état frais et on a cherché de tout temps à les conserver, pour pouvoir les cuisiner pendant le reste de l'année. Le cèpe est un champignon charnu qui se prête très bien à la conservation, et qui ramassé parfois en grande quantité nécessitait ce traitement pour ne pas être « gâché ». Voilà, comment le conserver :

dans le four et enfermez-les immédiatement dans une boîte totalement hermétique. Il est à noter que l'on peut réduire au moulin électrique les cèpes secs en poudre fine pour s'en servir comme une épice sur des plats de viandes, poissons, légumes, pâtes ou riz.

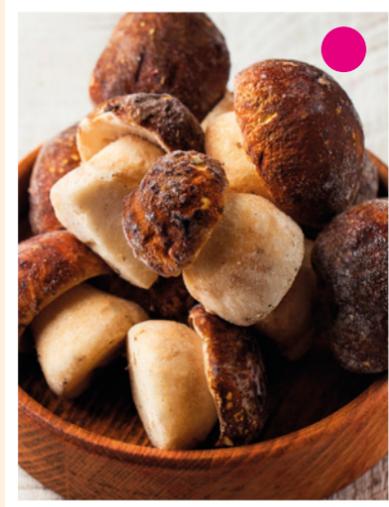


### Cèpes stérilisés en conserve

Comme tous fruits, légumes et végétaux, on peut stériliser en bocaux des cèpes cuits, sans oublier que la stérilisation élimine une partie de la saveur et ramollit le champignon. Je préconise de stériliser des cèpes déjà cuits qui auront ainsi perdu une partie de leur eau de végétation (l'eau est le composant principal de tous les champignons surtout récoltés par temps humide). Faire cuire les cèpes en morceaux dans une sauteuse à feu moyen-vif avec la matière grasse de votre choix, graisse de canard ou une huile neutre ou d'olive. Saler en cours de cuisson. On peut les préparer ainsi « au naturel » mais je préfère pour ma part y ajouter de l'échalote hachée ou une persillade, pour qu'il soit « prêt à l'emploi » à l'ouverture. Lorsque les cèpes sont cuits, en remplir un bocal et le fermer avec le joint ou le couvercle adéquat. Immerger totalement le ou les bocaux dans une marmite d'eau et porter à petite ébullition (au-dessus de 100°C) pendant une heure. Laisser refroidir dans l'eau. Vérifier ensuite que le vide s'est fait, le couvercle en métal est creusé ou le couvercle en verre reste soudé quand on ouvre la charnière. Stocker à l'abri de la lumière.

### Cèpes séchés ou déshydratés

Découper les cèpes en lamelles de 5 mm d'épaisseur (sur les gros séparer les chapeaux des pieds). On peut les faire sécher à l'air libre au soleil mais il est rare de disposer du temps suffisant, et il faut toujours les rentrer le soir. Le mieux est de déposer les lamelles sans qu'elles se chevauchent sur une grille fine et à enfourner pour deux heures au moins porte entre-ouverte (glisser une cuillère en bois dedans) dans un four chauffé à chaleur tournante entre 50 et 60° C (car au-delà de 60° C le cèpe va commencer à cuire plutôt que de juste se déshydrater). Laissez les lamelles refroidir



### Cèpes congelés crus ou cuits

La congélation est une bonne méthode de conservation (un an en tout cas) que n'ont pas connue nos ancêtres. Il faut congeler dans des poches hermétiques et au mieux sous-vide pour prolonger la vie du produit. De plus ne possédant pas des capacités de congélation professionnelles qui saisissent par le froid, il faut congeler le plus à plat possible des lamelles fines. Ceci afin que le froid pénètre à cœur le plus rapidement possible pour éviter la formation de gros cristaux de glace qui vont endommager les cellules et fibres à la décongélation et libérer toute l'eau retenue par le champignon. De ce fait on ne congèlera cru que des cèpes jeunes et peu chargés en humidité. Pour les autres on congèlera à plat en poches des cèpes déjà cuits assaisonnés ou non.



VOICI UNE LISTE ALPHABÉTIQUE DE PLUS DE 50 NOMS RÉGIONAUX OU VERNACULAIRES POUR UN SEUL CHAMPIGNON.

## SAUREZ-VOUS RECONNAÎTRE CE CHAMPIGNON ?

AURIHETO DE KERMES, AOUREILLETO, AREGLIETTA, BOUCHE-DE-LIÈVRE, BOULINGOULO, BRIGOULE, CASSINE, CHEVELINE, CHEVRELLE, CHEVRILLE, CHEVRETTE OU CHEVROTTE, CHEVROTINE, CORNE D'ABONDANCE, CRÊTE-DE-COQ, CRESTA DEL GAL, CROBILIO, ESCARGOULE, ESCRAVILLE, ESCROBILLO, ESSAU, GALLET, GALLINACE, GERIHO. GERILLE, GINESTROLLE, GINGOULE, GIRAUDET OU GIRAUELLE, GRILLO, JAUNETTE, JAUTERELLE, JEANNELET, JERILIA, JORILLE, JACESSENO, LECHOCENDRES, LECHOCENDRÉ (LÈCHE-CENDRES), MOELLE-DE-TERRE, MOUSSELINE, OREILLE DE LIÈVRE, OREILLETTE, ROUBELLOU, ROUSSETTE OU ROUSSOTTE, ROUSSONNE, TOURNEBOUS, TOURNE-BŒUF



## TROMPETTE DE LA MORT... DE LA LANGUE FRANÇAISE



Il n'y a rien de pire pour un mycophile (amateur voire connaisseur des champignons) que de lire ou entendre Trompette DE LA Mort, ce nom donné à tort à la *craterelle cornucopioides* (cousine des chanterelles) ou corne d'abondance : la trompette DES morts. Il est devenu si commun qu'il apparaît aujourd'hui même en tête dans les recherches sur Internet. Ce terme impropre né sans doute par confusion à cause de Georges Brassens (pourtant un ardent défenseur du mot juste) et de sa célèbre chanson de 1962 « Les Trompettes de la Renommée » (tellement d'actualité au temps des réseaux sociaux qu'il n'a pourtant pas connu). Il est tellement employé, que l'Académie Française au lieu de jouer son rôle de gardien de la langue française a plié devant l'approximation grammaticale populaire au point de venir accoler dans le dictionnaire cet article défini au sens indéfini. En effet ce champignon

tire son nom de sa forme en trompette, tout le monde en convient, et outre sa couleur un peu macabre elle apparaît chez nous en général au cœur de l'automne à l'approche des premiers froids qui annoncent la Toussaint et la Fête des Morts (pas la Fête de La Mort C.Q.F.D.) le lendemain. Elles font d'ailleurs référence dans l'imaginaire populaire aux instruments dont joueraient les défunts depuis leur sépulture sous terre et dont on ne verrait apparaître que le pavillon. Alors bien sûr amis Chefs vous pourrez continuer à les nommer « trompettes de la mort » avec la bénédiction du Larousse et tout le monde vous comprendra en cuisine, en salle et dans les halles METRO. Mais si vous vous dites connaisseur, ou mieux expert en champignons ne faites pas l'économie de lui redonner son nom véritable de « trompette-des-morts » et de corriger gentiment ceux qui l'ignorent. Ils vous remercieront et vous admireront pour cette précision.

**Ferniat**  
FAIT LE MARCHÉ  
LE DIMANCHE DE 10H À 11H  
SUR

**SUD  
RADIO**

RETROUVEZ L'ACTUALITÉ  
DE TOUT CE QUI SE MANGE  
EN PARTENARIAT AVEC

les  
**halles  
METRO**



# Risotto aux cèpes,



Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 300 g de riz à risotto (Carnaroli ou Arborio)
- 500 g de cèpes frais
- 100 g (deux tranches fines) de céleri-rave
- 5 g de cèpes secs (facultatif)
- 2 belles échalotes émincées finement
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 L de bouillon de volaille (ou de champignons)
- Huile d'olive
- 60 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin

## PRÉPARATION

- 1** Réduire en poudre les cèpes secs en les mixant très finement.
- 2** Essuyer (avec un chiffon humide) et ôter le bout terreux des cèpes. Gratter un peu les pieds avec la lame d'un couteau. Détailler les pieds puis le chapeau en rondelles épaisses.
- 3** Faire suer une échalote dans 20 g de beurre moussoux. Ajouter les cèpes et porter sur feu vif pour colorer légèrement. Saler et réserver hors du feu.
- 4** Bien laver le céleri et émincer en petite brunoise.
- 5** Dans une cocotte ou une sauteuse à fond épais, faire fondre 20 g de beurre et une cuillerée d'huile d'olive. Y faire suer l'autre échalote et les petits dés de céleri. Chauffer le bouillon de légumes.

**6** Verser le riz dans les échalotes et le céleri, le laisser « *nacrer* » à feu doux (sans colorer), deux ou trois minutes. Quand les grains de riz deviennent un peu translucides sur le bord, verser le vin blanc et laisser évaporer à feu doux.

**7** Verser ensuite le bouillon à hauteur du riz. Saler et poivrer (selon le sel du bouillon). Ajouter du bouillon dès que le précédent a été absorbé. Si le bouillon vient à manquer, terminer la cuisson avec un peu d'eau chaude.

**8** Quand le riz est cuit (encore ferme) incorporer le beurre restant, le parmesan et finir avec la poudre de cèpes secs.

**9** Goûter, rectifier en sel si nécessaire et servir bien chaud saupoudré d'un peu de parmesan supplémentaire (si besoin).

# Quiche aux girolles & mirabelles,



Pour 6 à 8 personnes

## Ingrédients

- 1 abaisse de pâte brisée au beurre
- 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de crème fraîche
- 15 cl de lait
- 250 g de mirabelles (de Lorraine)
- 250 g de girolles (petites si possible)
- 1 échalote hachée finement
- 2 branches de thym frais
- 1 cuillère d'huile neutre
- 1 cuillère à café de sel

## PRÉPARATION

- 1** Rincer, couper en deux et dénoyauter les mirabelles.
- 2** Rincer les girolles (si besoin) et couper le bout du pied terreux. Si elles sont trop grosses les couper en deux ou trois dans le sens de la longueur.
- 3** Préchauffer le four à 190-200°C.
- 4** Pendant ce temps, étaler et froncer la pâte à tarte dans un moule à manqué (bords hauts). Piquez-la avec une fourchette et faites-la précuire au four durant 10 minutes.
- 5** Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez-y la crème fraîche et les jaunes.

**6** Mélanger l'ensemble avec un fouet et ajoutez progressivement le lait, tout en continuant à bien mélanger et salez.

**7** Faire revenir les girolles à la poêle deux minutes à feu vif avec l'échalote hachée, dans un peu d'huile neutre ajouter le thym.

**8** Mélanger ensuite avec les demi-mirabelles et verser le tout sur le fond de tarte précuit. Retirer le thym et verser l'appareil crème-œuf sur les girolles et mirabelles

**9** Enfourner la quiche lorraine en baissant le four à 180°C pour 30 minutes environ.



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram