



# Gédéon le Champignon

## NOM D'ORIGINE

Provient de l'ancien français champagnuel, qui dérive lui-même du bas latin campionem .  
Ce qui signifie en latin « produit de la campagne »..

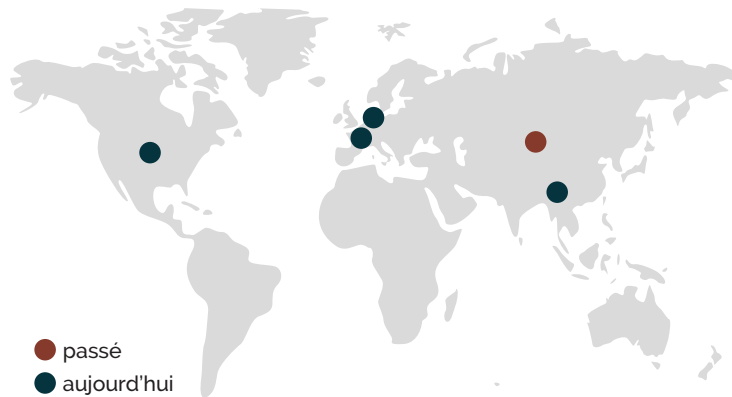
## Pour la petite histoire...

Les premiers champignons cultivés l'ont probablement été en Asie aux alentours de l'an 600. En Europe, ce n'est qu'au 17<sup>e</sup> siècle que les premiers champignons cultivés, les champignons de Paris, ont fait leur apparition. L'origine du champignon de Paris remonterait à Louis XIV où son jardinier, La Quintinie, a fait évoluer la culture. A l'époque de Napoléon III, ces champignons sont cultivés dans les catacombes et autres carrières parisiennes.



## D'où vient le champignon?

La champignon provient à l'origine d'Asie.



● passé  
● aujourd'hui



## Et aujourd'hui ?

Aux Etats Unis, en Chine, aux Pays Bas, et en France bien sûr.



## Quels sont ses bienfaits ?



Réhausseur de goût



Cholestérol



Allié minceur



Prévention



Peau & cheveux



Renforcement



## Allez ! Aux fourneaux!

## Champignons à la grecque

Pour 6 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de champignon de Paris
- 20 oignons blancs
- 1/4 l de vin blanc sec
- 1 verre d'eau
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 boîte de concentré de tomates
- 2 citrons
- 15 graines de coriandre
- Laurier et thym
- 2 morceaux de sucre
- Sel & poivre

### ÉTAPE

- 1 - Dans une casserole, mettre l'eau, le vin, l'huile, la sauce tomate, le jus des deux citrons, les 2 morceaux de sucre et les aromates.
- 2 - Porter à ébullition puis laisser mijoter doucement une dizaine de minutes.
- 3 - Pendant ce temps, laver les champignons, les couper en 4 et éplucher les oignons. Les ajouter dans la casserole et cuire doucement à couvert pendant 15 à 20 min. Servir frais.

