

Poêlée de Bolets bais

Le Bolet bai est un excellent champignon à l'égal des meilleurs cèpes à condition de bien le préparer.

Ne garder que les exemplaires bien fermes, signe de fraîcheur, le chapeau devenant mou avec l'âge.

Le principal défaut du Bolet bai: être baveux dans la poêle; pour y remédier vous devez procéder ainsi:

Éliminer le pied trop fibreux, éliminer tous les tubes, source de viscosité; nettoyer le chapeau avec un chiffon humide, ne pas laver les chapeaux dans l'eau, émarger les bords du chapeau si nécessaire. Il y a beaucoup de déchets mais le Bolet bai est abondant et peu récolté.

Couper les chapeaux en tranches pas trop fines. Faire rendre l'eau des champignons dans une poêle, à couvert, sans matière grasse et à feu moyen; ne pas laisser accrocher.

Faire cuire un moment, arrêter la cuisson et mettre les champignons dans une passoire, les rincer à l'eau froide afin d'éviter le côté gluant du champignon.

Rincer la poêle, utiliser la matière grasse de votre choix: beurre, huile de pépins de raisin ou margarine et faire cuire les champis à feu moyen et à découvert.

saler, poivrer. Si vous aimez à mi-cuisson ail coupé fin.

Persil ciselé en toute fin de cuisson.

Bon appétit.

Daniel.

Imlaria badia (Bolet bai)

