

Hygrophores de mars à la crème

L' **Hygrophore de mars** ou **Charbonnier de printemps** (*Hygrophorus marzuolus*) est le premier champignon comestible de printemps, avant les morilles.

On le trouve à plus de 700 mètres d'altitude sur des terrains plutôt calcaires, mais aussi siliceux, voir acides, dans les résineux : sapins, pins, épicéas, mais aussi dans les hêtres.

Il aime bien la mousse, les myrtilles, dans des forêts plutôt claires, d'arbres âgés.

C'est un champignon à consistance parfaite, au goût assez délicat, qui s'accommode très bien avec la crème fraîche.

Nettoyer vos champignons, enlever la base du pied et couper les plus gros en morceaux.

Faire rendre l'eau de vos champignons dans une poêle à feu vif, avec deux gousses d'ail écrasées et un peu d'huile.

Vos champignons étant cuits et l'eau presque totalement évaporée, baisser le feu, rajouter un peu de beurre et la crème fraîche ; soyez généreux, saler, poivrer et laisser cuire à feu très doux, en mélangeant à la spatule le temps nécessaire pour obtenir une sauce bien nappante et onctueuse.

Accord vin : un rouge léger fera l'affaire.

Bon appétit.

Daniel

Hygrophores de mars sous pins le 5 avril 2010

