

Préparation de lactaire

-- Le meilleur des lactaires est sans aucun doute, et de loin, le Lactaire couleur de suie (**Lactarius lignyotus**), il se suffit à lui-même, consistance parfaite, goût délicat, malheureusement peu fréquent, dans les bois humides d'épicéas. Je l'accommode au naturel à la poêle avec un peu de matière grasse, un peu de persil ciselé à la fin, voire d'ail pour ceux qui l'aime.

-- Les lactaires à lait rouge sont tous comestibles, mais assez moyens du point de vue de la table. Le meilleur est le Lactaire sanguin (**Lactarius sanguifluus**) que l'on trouve dans le midi ; chez nous, on trouve le Lactaire délicieux (**Lactarius deliciosus**) exclusivement sous les pins, le Lactaire saumon (**Lactarius salmonicolor**) sous sapins, le Lactaire de l'épicéa (**Lactarius deterrimus**) sous les épicéas.

La recette suivante convient pour les trois.

- Préparez une sauce à la tomate et à l'oignon : faites dorer un oignon émincé, réservez, émondez deux ou trois belles tomates (pour les peler, incisez en croix la peau de vos tomates et plongez-les trente secondes dans de l'eau bouillante : la peau s'enlèvera avec un couteau très facilement), écrasez vos tomates pelées dans une casserole avec un peu d'eau, salez, poivrez, et faites cuire doucement à découvert jusqu'à la consistance qui vous convient.
- Nettoyez vos champignons, coupez-les en morceaux pas trop gros, et faites-les revenir à la poêle à feu moyen, d'abord à couvert pour faire rendre l'eau, puis à découvert pour les faire réduire, salez, poivrez, un peu d'huile d'olive, rajoutez votre oignon, puis nappez avec votre sauce ; faites réchauffer à feu très doux si nécessaire. Cette préparation peut convenir avec des tagliatelles ou une viande blanche.
- Accord vin : un blanc sec , Pouilly fumé ou Languedoc cépage Viognier.

Bon appérit. Daniel_

Lactarius deliciosus (Lactaire délicieux)

