



Photos :



# Le Raphia



## AmapChampignons



Du champignon de Paris, évidemment, mais aussi de la pholiotte, du pied bleu, de la pleurote grise, rose et jaune, et du shiitake. Dans les 1 200m<sup>2</sup> de galeries souterraines qu'il exploite à Méry, Bruno Zamblera cultive les champignons avec un savoir-faire quasi unique en France.

Depuis 2007, il a pris la relève de son père et de son grand-père avec la même passion et le goût des produits d'exception.

**« Ici, les champignons sont cueillis à la main, chaque jour.  
C'est la garantie d'une maturité parfaite  
et d'une fraîcheur incomparable », assure-t-il.**

Reconnus par le Centre régional de valorisation et d'innovation agricole et alimentaire (Cervia), les champignons de la Marianne sont distribués en vente directe à Méry, dans quelques Amap (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) et chez une poignée de restaurateurs parisiens.



## BRUNO ZAMBLERA

### NOTRE PRODUCTEUR

**Il paraît que vous n'êtes plus que 5 champignonnistes en Ile-de-France alors que vous étiez plus de 300 en 1880, que s'est-il passé ?**

Aujourd'hui, les champignons de Paris que l'on trouve partout dans le monde sont cultivés à 70% en Chine, 7% aux Etats-Unis, 4% en Pologne et aux Pays Bas et 0,4% en France. Dans ma famille, on travaille dans la culture du champignon depuis 4 générations. Mais il y a une vingtaine d'années, mon père n'a plus pu supporter les prix de plus en plus bas et la concurrence des pays de l'Est. À l'époque, le kilo de champignons était à 6 francs alors que son coût de production avoisinait les 9 francs. Du coup, un grand nombre de champignonnières a fermé, dont la nôtre.



**Et après plusieurs années de fermeture, vous avez décidé de reprendre le flambeau...**

En 2007, j'ai repris la champignonnière mais en partant sur un autre modèle. Mon père produisait 1 tonne de champignons de Paris par jour et employait 22 personnes. J'ai largement réduit la voilure. Aujourd'hui, je ne cultive que 10% de la surface des caves familiales, je suis tout seul sur l'exploitation et je produis 700 kilos de champignons par semaine.

Ici, ce sont les champignons qui commandent. Et s'ils n'ont pas envie de pousser, eh ben on attend.

**Pourquoi un tel changement de cap ?**

Car je souhaite que mes cultures soient raisonnées et que ma production ne soit vendue qu'en circuits

courts. Je n'utilise pas de produits chimiques, je cueille à la main tous les jours pour que les champignons soient toujours le plus frais. Les champignons de Paris poussent sur du fumier de cheval que je récupère auprès des écuries de course, les pleurotes préfèrent la paille. Surtout je laisse faire la nature.

**Vous voulez dire que l'expression « pousser comme des champignons » n'a de réalité que dans le dictionnaire ?**

Globalement les champignons poussent en une semaine, c'est donc hyper rapide mais il faut quand même qu'ils aient décidé de commencer à pousser. Pour cela, on doit sans cesse veiller sur eux. Un champignon de Paris a besoin de 80 à 95% d'hygrométrie, une pleurote de 12 à 16 heures de lumière par jour. Ils sont sensibles ces petits.

**On dit même que certains champignons doivent être stressés...**

C'est le cas du shiitake qui en goût ressemble assez au cèpe. Si l'on veut qu'il pousse rapidement, il faut secouer les sacs sur lesquels il grandit. Ça le réveille et le fait démarrer. Mais sinon, on est plutôt du genre no stress dans notre champignonnière. D'ailleurs on ferme deux mois l'été pour mettre la champignonnière en jachère.





## CHAMPIGNONS DE PARIS



## VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS DE PARIS

- Coupez la base du pied des champignons.
  - Grattez-les un peu sous l'eau froide et séchez-les dans un torchon propre, puis émincez-les.
  - Pressez le jus du citron et arrosez-en les champignons.
  - Dans une cocotte, faites fondre le beurre et jetez-y les champignons et l'ail haché pour les faire revenir.
  - Remuez délicatement pendant 5 minutes.
  - Mettez de côté quelques lamelles.
  - Mixez le reste des champignons et remettez-les dans la cocotte.
  - Saupoudrez-les de farine et ajoutez le bouillon de volaille.
  - Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
  - Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade.
  - Faites réduire à feu doux et versez le lait en remuant.
- Puis, hors du feu, ajoutez la crème fraîche.  
Versez le velouté dans une grande soupière, parsemez les lamelles de champignons et servez aussitôt.

## PLEUROTES GRISES

- Séparer les pleurotes de les détachant les unes des autres dans le sens de la fibre.
- Dans une poêle à bords hauts avec un filet d'huile, faire revenir les pleurotes. Les réserver.
- Émincer les oignons et les faire blondir dans la même poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il prenne un couleur nacré.
- Ajouter le vin blanc en une fois et mélanger. Laisser le riz l'absorber. Ajouter 1/3 de l'eau et l'arôme saveur. Mélanger et laisser diminuer.
- Lorsque le riz a absorbé toute l'eau, verser le reste et de la même manière, mélanger et laisser le riz l'absorber. Si vous veniez à manquer d'eau avant la cuisson totale du riz, n'hésitez pas à en ajouter par petite quantité.
- Avant la fin de la cuisson, remettre les pleurotes avec le riz et le parmesan râpé, mélanger le tout et servir. Ajouter un peu de coriandre fraîche.

## RISSOTO AUX PLEUROTES



## SCHII TAKEE



## TARTELETTES DE SHIITAKÉS

- Rincer les champignons à l'eau froide puis les essuyer.
- Ôter les pieds et les couper en 4.
- Hacher finement les 4 échalotes et les 4 gousses d'ail puis les faire fondre dans l'huile ou le beurre fondu.
- Ajouter les shiitakés, du sel, du poivre et laisser cuire durant 10 minutes.
- Saupoudrer de persil à la fin de la cuisson et réserver de côté.
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Garnir 4 moules à tartelettes de 10 à 12 cm de diamètre de pâte feuilletée puis les garnir de champignons.
- Fouetter la crème avec les œufs, saler, poivrer et verser sur les champignons.
- Enfourner pour 15 à 20 minutes de cuisson.
- Servir avec une salade.



## PLEUROTÉS JAUNES OU ROSES



## SAUTÉ DE CAROTTES AUX PLEUROTÉS & POIS

- Commencer par brosser la peau des carottes sous l'eau, les sécher. A la mandoline, couper des bandes de carottes, puis les retailer plus finement comme des tagliatelles.
- Couper les pieds des pleurotes, ôter la terre si besoin en les frottant à l'aide d'un papier absorbant.
- Dans une grande poêle, verser un bon trait d'huile d'olive, jeter dedans l'ail et une branche de romarin, faire revenir ceux-ci dans l'huile chaude afin de la parfumer.
- Ajouter les carottes les faire sauter quelques minutes, attention elles doivent rester croquantes, puis sortir de la poêle et les réserver.
- Reprendre la poêle et faire alors sauter les champignons en rajoutant encore quelques feuilles de romarin et un peu d'huile d'olive, faire sauter à leur tour les pleurotes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Joindre alors les carottes aux champignons, en y ajoutant les petits pois surgelés, saler et poivrer, faire revenir le tout 5 à 6 minutes encore à feu doux.
- A la fin de la cuisson, verser une ou deux gouttes de vinaigre de Xérès ici et là, faire sauter une dernière fois.

## BARQUETTES DE POMMES DE TERRE AUX PIEDS BLEUS

- Lavez bien les pommes de terre mais ne les épluchez pas. Faites-les cuire 30 à 40 minutes dans une casserole d'eau salée.
- Préchauffez le four à 210°C (th7) puis lavez les pieds bleus sans les faire tremper.
- Coupez-les en morceaux (chapeaux et pieds). Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle et mettez les champignons dedans.
- Salez-les puis cuisez-les vivement 5 minutes à couvert, pour qu'ils rendent leur eau de végétation.
- Découvrez pour faire évaporer le liquide. Laissez dorer les champignons sur feu plus doux pendant 5 minutes.
- Retirez-les du feu puis ajoutez le persil haché.
- Partagez chaque pomme de terre encore chaude, dans la longueur, sans les peler.
- Évidez-les un peu à l'aide d'une petite cuillère puis rangez-les dans un plat à gratin.

Répartissez les pieds bleus dans les demi pommes de terre et ajoutez 1 cuillère à café de crème fraîche.

## PIEDS BLEUS



Mettez au four 10 minutes. Servez avec le reste de crème en accompagnement.

## PHOLIOTES



## OEUF POCHÉ SUR FRICASSÉE PHOLIOTES...

- Nettoyer et tailler les champignons dans le sens de la longueur pour les plus gros
- Hacher le persil et ciseler finement les échalotes
- Sauter au beurre les champignons
- En fin de cuisson ajouter les échalotes et le persil haché
- Réserver au chaud ou remettre en température au moment de servir
- Casser les oeufs au fur et à mesure dans un ramequin
- Porter de l'eau à ébullition dans un récipient de cuisson type sauteuse ou sautoir, prévoir une hauteur d'eau de 6 à 8 cm environ
- A ébullition ajouter le vinaigre, dès la reprise d'ébullition baisser le feu pour que l'eau soit à frémissement et faire glisser l'oeuf délicatement dans l'eau, laisser cuire pendant 2 mn 30 à 3 mn
- A l'aide d'une écumoire, récupérer l'oeuf et le poser sur la planche
- Ebarber l'oeuf (avec un couteau couper les parties de blanc qui dépassent)
- Eponger sur du papier absorbant