

# Fiche Recette : Poêlée de Clavares Jaunes à l'Ail et au Persil

---

## Avertissement Important

- Assurez-vous de l'identification formelle du champignon avant toute consommation.
- La clavaire jaune doit être consommée bien cuite pour éviter tout effet laxatif.
- En cas de doute sur l'identification, ne consommez jamais le champignon.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 500g de Clavares jaunes fraîches
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 20g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

## Étapes de préparation

- Nettoyage : Coupez la base terreuse et nettoyez délicatement les branches sous un filet d'eau froide pour enlever les débris logés entre les ramifications.
- Blanchiment : Plongez les champignons dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, puis égouttez-les soigneusement (étape cruciale pour la digestibilité).
- Cuisson : Faites chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle à feu moyen.
- Sautage : Ajoutez les clavares et faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Assaisonnement : Ajoutez l'ail et le persil en fin de cuisson, salez et poivrez selon votre goût.
- Service : Servez immédiatement en accompagnement d'une viande blanche ou sur une tranche de pain de campagne grillé.

## Conseils du chef

- Ne surchargez pas la poêle pour permettre aux champignons de dorer plutôt que de bouillir dans leur propre eau.
- La clavaire jaune se marie parfaitement avec une pointe de crème fraîche en fin de cuisson pour une version plus onctueuse.