

## LE CEPE DE BORDEAUX

Sauvages ou cultivés les champignons sont riches en minéraux et vitamines. Cependant, ils peuvent être d'excellents comestibles comme des toxiques mortels. Le cèpe de Bordeaux peut, jeune, se confondre, avec *Boletus Satanus*, toxique. Le cèpe de Bordeaux (*Boletus Edulis*) est une espèce sauvage au port majestueux, très prisé pour sa saveur et ses parfums délicieux. Ce bolet « royal » est une excellente source de vitamines B3, B5, B9, et de fer potassium et zinc. Il est peu calorique et très riche en acides aminé (2.3%), glutamine, alanine (25%) et lysine, ce qui lui confère le statut d'ami de l'intestin. Les sportifs et les végétariens l'apprécieront pour son calcium et ses protéines. Le bolet contient une lectine aux propriétés antivirales et inhibitrices de l'immunodéficience. Ses teneurs en vitamine D2 (200m / 100g poids sec) et en ergostérol lui donne des vertus **antimicrobiennes** (bactéries et virus), et **anti-inflammatoires**. *Boletus edulis*, est l'aliment comportant une des plus hautes valeurs en ergothionéine (528mg/1kg), actif à très grande activité antioxydante.

Aliment alcalinisant de choix, sa composition riche en vitamines B, C, Zinc, Fer, Cu, lui octroie une place de choix pour lutter contre les compulsions sucrées, optimiser la vigilance, la concentration et la motivation .....

Source importante de vitamine B9, il aide à la détoxification du foie et intervient dans les processus épigénétiques.



Lipides : 1,70 g  
Protéines : 7,39 g  
Thiamine (vitamine B 1) : 0,105 mg (9 %)  
Riboflavine (vitamine B 2) : 0,092 mg (8 %)  
Niacine (vit. B 3) : 6,07 mg (40 %)  
Acide pantothénique (B 5) : 2,64 mg (53 %)  
Vitamine B6 : 0,051 mg (4 %)  
Folate (Vitamine B9) : 290 mg (73 %)  
Vitamine C : 4,21 mg (5 %)  
Calcium : 1,195 mg (0 %)  
Fer : 0,739 mg (6 %)  
Phosphore : 22,26 mg (3 %)  
Potassium : 203,3 mg (4 %)  
Zinc : 4,172 mg (44 %)

Idee recette avec les cèpes de Bordeaux :

Une bonne omelette forestière, un velouté de cèpes, une blanquette de veau aux champignons, une salade de champignons au citron et à la crème, des champignons à la grecque.....autant de délices culinaires à haute valeur ajoutée nutritionnelle et simples à réaliser.

Le 20 septembre 2015

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

