

## Les Champignons...



### *Pourquoi les champignons sautent-ils dans la poêle ?*

Alors que l'automne va nous livrer son lot de douceurs et de goûts fabuleux, dont ces petites merveilles des bois que sont les **champignons**,

Une question nous est posée : pourquoi les champignons sautent dans ma poêle ??

En même temps, c'est pour cela qu'on appelle cela une poêle à sauter...

En fait, il faut savoir que la composition d'un champignon est constituée de **85 % d'eau**, le reste étant de la **fibre de cellulose et des polyphénols** (excellents anti-oxydants).

Dans la poêle, lorsque la matière grasse chauffe et que l'eau du champignon cherche à s'évacuer... il y a alors un **conflit entre ces lipides et l'eau**... et ça explose sous le champignon qui s'envoie alors en l'air.. mais c'est tellement bon... !!

### *Petit lexique*

- Fibre de cellulose : filaments constituant certains tissus végétaux dont le champignon ou le bois. Extraits puis assemblés, ils forment la feuille de papier.
- Polyphénols : Molécules organiques de haut poids moléculaire, largement présentes dans le règne végétal, caractérisées, l'indique le nom, par la présence de plusieurs groupements phénoliques associés en structures plus ou moins complexes généralement. Les polyphénols prennent une importance croissante, notamment grâce à leurs effets bénéfiques sur la santé. En effet, leur rôle d'antioxydants naturels suscite de plus en plus d'intérêt pour la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives. Ils sont également utilisés comme additifs pour l'industrie agroalimentaire, pharmaceutique et cosmétique. On les trouve notamment dans le vin.
- Anti-oxydant : molécule présente dans les fruits et légumes, diminuant ou empêchant l'oxydation d'autres substances chimiques, utilisée par exemple dans l'industrie agro-alimentaire pour éviter le rancissement de corps gras.