

# Travailler la truffe

avec **METRO**

## COMMENT LA CHOISIR ?

### La truffe fraîche :

- ✓ **Ferme** (sans être dure)
- ✓ **Saine** (sans parties véreuses ou pourritures) et **odorante**
- ✓ **À maturité, la chair des truffes noires est très foncée et marbrée de veines blanches.**
- ✓ **Les truffes blanches doivent aussi être veinées de blanc.**

### La truffe en conserve :

- ✓ Choisir les **truffes conditionnées en « première ébullition »** (une seule stérilisation) ; elles seront meilleures.
- ✓ Sans cette indication, elles auront subi une seconde stérilisation, et seront donc moins parfumées.
- ✓ Vérifiez aussi **la variété et l'origine** mentionnées sur l'étiquette.

## COMMENT LA CONSERVER ?

### La truffe fraîche se conserve au maximum

**5 à 6 jours au frais**, placée sur du papier absorbant dans une boîte hermétique.

Afin d'éviter toute moisissure, attendez le moment de l'utiliser pour la nettoyer.

## TRAVAILLER LA TRUFFE

Du fait de sa saveur puissante et complexe, la truffe est généralement associée à des mets plus discrets. Elle sublime aussi les plats les plus banals ! Elle fait merveille sur des œufs brouillés, un écrasé de pommes de terre, des pâtes ou un risotto. Elle s'emploie habituellement sous forme de lamelles, de brisures ou râpée. Elle peut aussi aromatiser une huile ou un condiment.



### LE NETTOYAGE

Enlevez la terre avec une brosse à légumes. Si nécessaire, passez-la sous un filet d'eau froide, mais évitez de la faire tremper.



### LES MODES DE CUISSON

Certaines variétés de truffes ne supportent pas bien la chaleur. Pour celles-ci, restez sur une utilisation crue ou limitez la durée et la température de cuisson.

Optez aussi pour des truffes en conserve, aux arômes plus stables : elles doivent être portées à ébullition dans la préparation pour libérer tout leur bouquet.

Pour parfumer une sauce mijotée, laissez infuser quelques heures les morceaux ou brisures dans le corps gras qui vous servira de base.



### LES DÉCOUPES

La truffe ne s'épluche pas, sauf si vous souhaitez obtenir des lamelles bien homogènes. Dans ce cas, préservez les épluchures pour aromatiser une huile par exemple.

La truffe nécessite des coupes en fines lamelles croquantes pour un décor raffiné. Vous pouvez aussi la râper au-dessus de vos assiettes, au dernier moment.



### LES USTENSILES

J'achète   
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

#### NETTOYER

- ✓ brosse à truffe

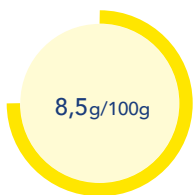
#### DÉCOUPER

- ✓ coupe-truffes
- ✓ couteau en céramique

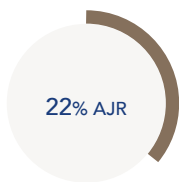
#### RÂPER

- ✓ râpe à truffes

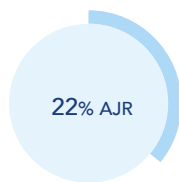
Utilisée en très faibles quantités, la truffe apporte peu du point de vue calorique et nutritionnel. Elle est cependant riche en fibres, en minéraux comme le potassium (un allié de la circulation sanguine) et en vitamines, notamment du groupe B, qui ont un rôle dans le fonctionnement du métabolisme et du système nerveux.



Riche en  
**FIBRES**



Bonne teneur en  
**POTASSIUM**



Bonne teneur en  
**VITAMINES B9**

- ✓ **Pendant la conservation :** parfumez vos œufs frais et votre riz en les plaçant tout simplement dans la même boîte que les truffes.
- ✓ **Utilisez les pelures** pour faire un beurre de truffe, une huile aromatisée ou une brouillade d'œufs.

## AVEC QUOI ASSOCIER LA TRUFFE ?



### AVEC DES HERBES ET CONDIMENTS

Ail, ciboulette



### AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Noix de Saint Jacques, crustacés, poissons blancs



### AVEC DES LÉGUMES

Topinambour, panais, céleri rave, navet, poireau, oignon, artichaut, asperge, mâche



### AVEC DES VIANDES

Foie gras, volaille (en farce ou sous la peau pour les volailles festives), boudin blanc, lapin, veau (surtout la truffe blanche), viandes rouges



### AVEC DES PRODUITS SUCRÉS

Chocolat, blanc d'œuf en neige, miel, noisette, pomme, poire



### AVEC DES FROMAGES

Pâtes molles comme le brie, le Brillat-Savarin, le camembert



### AVEC DES FÉCULENTS

Pâtes, riz, pommes de terre



### AVEC DES VINS

La truffe blanche, intense au nez, se déguste crue et râpée en *last minute* accompagnée d'un **vin rouge du Piémont** qui, comme un exhausteur, renforcera la complexité et la richesse des parfums tout en longueur.

La truffe noire quant à elle s'invite dans les cuissons ; elle est plus forte en bouche mais moins au nez. Elle s'alliera à merveille avec un **Lalande-de-Pomerol** ou avec des **vins blancs de Bourgogne** lorsque la truffe est cuisinée avec du poisson ou des viandes blanches.



### AVEC DES OEUFS

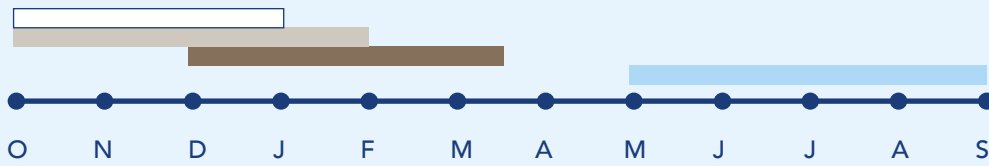


## POUR GAGNER DU TEMPS

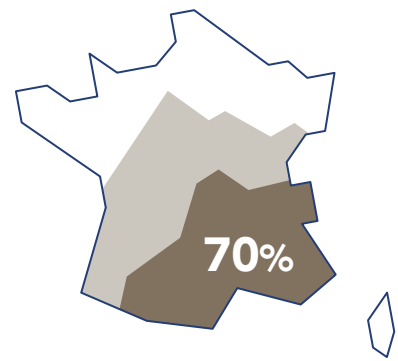
J'achète   
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

- ✓ **Brisures, pelures ou lamelles en conserve :** pour les recettes cuisinées et ne nécessitant pas de gros morceaux
- ✓ **Jus de truffe :** pour déglacer vos préparations
- ✓ **Condiments, huiles, vinaigres et sauces à base de truffe**
- ✓ **Produits prêts à l'emploi déjà aromatisés à la truffe :** pâtes, polenta, risotto, foie gras, miel, fruits secs et snacks apéritif.

Grâce aux périodes de maturité propres à chaque variété, il est possible de trouver des truffes fraîches quasiment toute l'année.



- TRUFFE BLANCHE D'ALBA
- TRUFFE D'HIVER
- TRUFFE D'AUTOMNE
- TRUFFE D'ÉTÉ



- Sud-Est
- Centre, Sud-Ouest et Centre Est

LES VARIÉTÉS

S'il existe dans le monde plusieurs centaines de variétés de truffes, toutes ne sont pas consommables. Et seules quelques-unes présentent un réel intérêt gustatif.

TUBER MAGNATUM



DITE BLANCHE D'ALBA

Cette variété italienne très parfumée est la truffe la plus prestigieuse. Sa surface, écrue, est lisse. Sa chair est beige, finement veinée. Sa saveur intense évoque l'ail. Très fragile, elle s'utilise uniquement crue.

TUBER AESTIVUM



DITE TRUFFE D'ÉTÉ

Son enveloppe noire cache une chair beige à la subtile saveur de champignon et de noisette. Pour préserver son goût délicat, il est préférable de la consommer crue, ou de l'ajouter à la dernière minute sur un plat chaud.

TUBER UNCINATUM



DITE TRUFFE D'AUTOMNE

Sa chair tire vers le chocolat, marbré de blanc. Ses usages sont similaires à ceux de la truffe du Périgord, mais son parfum de sous-bois est moins prononcé. Privilégiez une utilisation crue ou une cuisson courte.

TUBER MELANOSPORUM



LA REINE DES TRUFFES DITE TRUFFE D'HIVER

Cette truffe à la chair noire, aux fines veines blanches, procure un parfum puissant et fin de champignon et d'humus. Les grands Chef adorent ce « diamant noir » pour créer des menus, de l'entrée au dessert.

**souldining**  
SOUL Dining



**Snacking**

164 J'aime  
souldining Truffle season at SOUL Dining!  
And we welcome back our Truffle Egg Bread aka #gyeranbbang #계란빵, our take on the street food classic. We try to have enough prepared but availability is limited, book your table now 😊.

**maisondelatruffe**  
Lafayette Gourmet



126 J'aime  
maisondelatruffe L'Atelier Maison de la Truffe @lafayettegourmet offers everyday the most addictive Truffled specialties around Street Food 🍴👉  
#maisondelatruffe #atelier #gourmet #galerielafayette #paris #food #frenchfood #truffe #burger #streetfood #delicious #lefooding

**artisan\_de\_la\_truffe**



**Salades & soupes**

132 J'aime  
artisan\_de\_la\_truffe Au menu du jour : salade de lentilles très truffée.  
Venez la déguster dans nos restaurants !


**emiliogiagnoni**  
NOTO Paris



**Plats du jour**


211 J'aime  
emiliogiagnoni Nos tagliolini à la truffe ●●●

**chefguyvaknin**  
Beyond Sushi



140 J'aime  
chefguyvaknin Perfecting our Truffle Risotto for a wedding this summer. It's refined, indulgent, and super savory. Perfect for special occasions.

**julienalvarezofficial**  
Hotel Le Bristol Paris



**Sucré, desserts**

5 694 J'aime  
julienalvarezofficial La Truffe noire Emulsion à la noisette torréfiée et éclats de cazettes, glace à la truffe noire, sauce gianduja 🍫


**christianlesquer**  
Avenue George-V



**Plats gastro**

2 109 J'aime  
christianlesquer Salade d'hiver ..... truffe ,pour un dîner léger ! @lecinqparis #hautegourmandise #truffe #salade

**guy.lassausaie**  
Lyon



174 J'aime  
guy.lassausaie Terrine de foie gras aux truffes et artichokes. #guylassausaie #starredchef #foiegras #truffe #cuisine #mof #relaischateaux #chef #mets #art #assiette #etoile #toquesblanchelyonnaise

Plus d'infos  
et de produits  
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)