



Légume

Tubéracées

champignon

consommable cru

Truffe

Tuber melanosporum

Truffe, diamant sombre enfoui au pied des chênes, libère un parfum de sous-bois, de terre humide et de noisette. Sa chair ferme se râpe en copeaux fins ou se glisse dans des œufs tièdes. Quelques grammes suffisent à marquer une assiette. La truffe noire du Périgord atteint sa meilleure maturité en plein hiver, quand son écorce noire cache un réseau dense de veines blanches.



Saison : de janvier à décembre · pleine saison : janvier et février

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

En France, la truffe noire se cave de la mi-novembre à la mi-mars, lorsque les sols calcaires sont frais et que les spores ont mûri. Janvier et février offrent les arômes les plus intenses. La truffe de Bourgogne précède cette période; la truffe d'été prend le relais dès mai.



Carte d'identité

Famille	Tubéracées
Partie mangée	carpophore
Origine	La truffe noire est originaire des régions calcaires de l'Europe méridionale.
Provenance	France : Vaucluse, Drôme, Gard, Dordogne
Goût	
Variétés	Truffe noire du Périgord, Truffe brumale, Truffe de Bourgogne, Truffe d'été, Truffe blanche d'Alba



Bien choisir

- Choisissez une truffe ferme qui résiste sous une légère pression du doigt.
- Recherchez un parfum puissant de sous-bois, de noisette et de terre humide.
- Écartez les sujets mous, desséchés, fendus ou percés de galeries.



Conserver

Durée

5 à 7 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, entre 2 et 4 °C.

Congélation

Congelez-la entière, propre et bien sèche dans un sachet sous vide, puis râpez-la encore gelée.





Préparer

- Brossez délicatement la surface sous un mince filet d'eau froide.
- Séchez aussitôt la truffe avec un linge propre.
- Taillez-la en lamelles ou râpez-la juste avant de servir.

CUISSENS

- Dans des œufs brouillés à feu doux : 5 à 7 minutes
- Dans une crème chaude hors du feu : 10 minutes d'infusion
- En fines lamelles à la poêle : 30 secondes



Idées de recettes

- Brouillade à la truffe noire
- Purée de pommes de terre truffée
- Risotto au parmesan et truffe
- Brie farci à la truffe

SE MARIE BIEN AVEC

œuf

potomme de terre

beurre

parmesan

volaille



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

45

kcal

187 kJ · portion 10 g

Eau	76 g	Zinc	3,8 mg	38 %
Protéines	5,8 g	Fer	3,5 mg	25 %
dont sucres	0,7 g	Potassium	447 mg	22 %
Fibres	8,5 g	Vitamine B9 (folates)	44 µg	22 %
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Champignon, truffe noire, crue.



Au potager

●●● exigeant

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Plantation												
Récolte												

Exposition

Plein soleil, dans une parcelle chaude et dégagée.

Sol

Le sol doit être calcaire, filtrant, aéré et doté d'un pH compris entre 7,5 et 8,3.

Arrosage

Arrosez profondément tous les 10 à 15 jours pendant les sécheresses estivales, sans détrempier le sol.

Bons voisins : chêne pubescent, chêne vert, noisetier · **à éloigner :** ronce, fougère aigle, herbe dense



Le saviez-vous ?

La truffe pousse sous terre et compte sur les animaux attirés par son parfum pour disperser ses spores.

