

Mykoplan® *Superfood*

Édition 10 - septembre 2023

Laura Koch crée en exclusivité pour Mykoplan de nouveaux plats de champignons raffinés et savoureux à cuisiner.

Laissez-vous inspirer par ses talents culinaires et savourez des plats passionnants et sains.

Dans cette édition, il est question du champignon de Paris qui, pour une fois, est transformé en pesto.



Répondu, et pourtant sous-estimé

Peu de gens savent que le champignon (dit de Paris) fait partie des champignons vitaux, car il est surtout connu, apprécié et largement répandu comme champignon comestible. Ce champignon contient des acides aminés essentiels, des vitamines B, D2, E, K et de la niacine, ainsi que des minéraux tels que le potassium, le zinc et le fer, ce qui en fait un aliment très sain et indispensable. En outre, il contient une enzyme, la tyrosinase, dont l'effet hypotenseur a été démontré, et les mères allaitantes peuvent également bénéficier de sa consommation, car il augmente la production de lait. Comme d'autres champignons vitaux, ces champignons ont un effet anticancéreux. Une consommation régulière et abondante permet d'absorber des quantités importantes d'inhibiteurs de l'aromatase, qui s'opposent à la croissance des cancers hormono-dépendants comme le cancer du sein.



Les composants de ce champignon sont aussi intéressants que son histoire. Son nom «champignon», qui signifie «campinolius» (qui pousse dans les champs) en ancien français, est originaire de France, où il a été cultivé pour la première fois au XVIIIe siècle à la cour de Louis XIV. Mais il ne pousse pas seulement en France, mais dans le monde entier et fait partie d'une famille de champignons, qui comprend environ 180 espèces, dont toutes ne sont pas des champignons comestibles. Ce champignon, l'un des plus savoureux, ne fait pas que ravir nos papilles, il nous aide aussi à rester heureux et en bonne santé.

Dans ce plat de fin d'été, il est mis en valeur de manière différente, complété par du persil. Les pâtes aux lentilles ou aux pois, riches en protéines, ainsi que le fromage de chèvre frais, les champignons et les amandes servent de source de protéines. Chaque personne obtient ainsi pas moins de 27 g de protéines végétales de haute valeur biologique. Avec les courgettes, cela couvre presque la moitié des besoins quotidiens en légumes et en protéines d'un adulte. Grâce au fromage de chèvre frais comme alternative au fromage frais à base de lait de vache, même les personnes intolérantes aux protéines de lait de vache peuvent savourer ce délicieux pesto de champignons. L'ensemble du plat est en outre végétarien et convient aux personnes souffrant d'intolérance au blé ou de maladie cœliaque.

Laura Koch,
diététicienne BSc. BFH

(pour 2 personnes)

Pâtes aux lentilles avec pesto de champignons et courgettes

Ingrédients

250 g	de champignons blancs ou bruns (7 g de protéines)
6	cuillères à soupe d'huile d'olive
5	gousses d'ail, finement hachées ou pressées
80 g	de fromage de chèvre frais (18 g de protéines)
3-4	pincées de sel
1	pincée de poivre
½	bouquet de persil, finement haché
160 g	de pâtes aux lentilles ou aux petits pois (20 g de protéines)
30 g	d'amandes effilées (6 g de blanc d'œuf)
250 g	de courgettes (3 g de blanc d'œuf)

Remarques sur la recette

- Végétarien
- Sans gluten
- Plat méditerranéen de fin d'été
- Temps de préparation environ 1 heure

Préparation à la page 4 ...



Préparation

1. Nettoyez et hachez les champignons.
2. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen
3. Mettez les champignons avec l'ail dans la poêle et faites-les revenir doucement jusqu'à ce que l'humidité résiduelle se soit évaporée et que les champignons soient bien dorés.
4. Ensuite, éteignez le feu et laissez refroidir les champignons pendant quelques minutes.
5. Placez les champignons refroidis dans un mixeur puissant et mixez une fois vigoureusement, puis ajoutez le fromage frais et continuez à mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
6. À la dernière étape, ajoutez brièvement le persil et assaisonnez le pesto avec du sel et du poivre ; placez le pesto au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que l'ail s'imprègne encore un peu.
7. Pendant ce temps, faites dorer les amandes effilées dans une poêle et réservez.
8. Coupez ensuite les courgettes en rondelles, faites-les revenir des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, salez et assaisonnez à votre convenance.
9. Faites cuire les pâtes aux lentilles al dente.
10. Dressez les assiettes avec les pâtes, le pesto de champignons et les courgettes frites et décorez avec les amandes effilées grillées.

Remarque : le pesto se conserve environ 5 jours au réfrigérateur. Il est préférable de le recouvrir d'huile d'olive et de prélever le pesto à l'aide d'une cuillère propre.



mykoplan®

Éditeur :

Mykoplan® Vitalpilze
Schweiz AG
Am Sunnehang 3e
CH-8486 Rikon im Tösstal
E-Mail: info@mykoplan.ch
Web: www.mykoplan.ch
Téléphone: 052 383 29 29

Édition 10 - septembre 2023

