

Mykoplan® *Superfood*

Édition 11 - février 2024

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 ce numéro, nous utilisons l'auricularia pour cuisiner de délicieuses boulettes de riz muerr au basilic.

Mu-Err Auricularia

L'auricularia auricula-judae, très répandu dans le monde, a été utilisé pour la première fois en Chine comme champignon comestible et officinal pendant la dynastie Tang, vers 659 après J.-C.. À l'époque, d'autres champignons de la famille des Auriculariaceae étaient également cultivés. Nous trouvons des indications spécifiques dans des écrits anciens : «Placez du son cuit à la vapeur sur un tronc d'arbre, recouvrez-le de foin et l'auricularia poussera». Aujourd'hui, le champignon est surtout apprécié dans la cuisine asiatique en tant que champignon comestible, mais il est également de plus en plus connu en Europe. En Chine, l'auricularia est appelé Mu-Err, au Japon ki-kurage, et en Europe, la dénomination oreille de Judas est utilisée. L'oreille de Judas est souvent employée dans les salades et les plats de soupe avec des légumes et des pâtes comme les ramen ou les udon. En Asie, ce champignon charnu et mou, sans saveur propre, est particulièrement utilisé pour soutenir la circulation sanguine, soulager les maux de gorge, la fièvre et les rhumes et améliorer le bien-être général.



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

Ces nombreux avantages pour la santé font de l'oreille de Judas l'un des champignons les plus populaires en Asie, où il est le quatrième champignon le plus cultivé. Le marché chinois est en pleine expansion et la diversité des produits à base d'auricularia ne cesse de croître. Parmi tous les nouveaux produits à base d'auricularia hautement transformés, la boisson à l'auricularia est l'une des plus populaires, avec une part de marché de 28 %, suivie par la poudre et le porridge à l'auricularia. Il n'est pas étonnant que ce champignon soit si populaire, car il maintient la circulation sanguine, réduit le taux de cholestérol, stimule la circulation sanguine, ralentit le processus de vieillissement, régule la flore intestinale, aide à lutter contre les virus, a un puissant effet antioxydant et réduit également le taux de sucre dans le sang. Ces effets multiples sont dus aux polysaccharides, oligo-éléments, minéraux, vitamines, acides aminés et acides gras qu'il contient.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH

Boulettes de riz Mu-Err au basilic

(Pour environ 6 personnes, environ 4 boulettes par personne)

Ingrédients

- 150 g de riz à sushi
 - 10 g de Mu-Err séchés
 - 60 g de graines de sésame
 - 1 bouquet de basilic
 - 1 cuillère à café de vinaigre de riz
 - 1 cuillère à café de sucre
 - 1 cuillère à soupe de ghee
- Sauce soja
- 1 petit bol d'eau
(à température ambiante)

Préparation

1. Faire tremper les Mu-Err séchés dans de l'eau chaude et laisser reposer pendant environ 10 minutes.
2. Cuire le riz à sushi avec 150 ml d'eau, ajouter le vinaigre de riz et le sucre.
3. Lavez, équeutez et séchez le bouquet de basilic.
4. Retirer les Mu-Err de l'eau et les sécher.
5. Faire sauter les champignons à la poêle en les retournant de temps en temps, déglacer généreusement avec la sauce soja au bout de 10 minutes, ajouter les feuilles de basilic entières et laisser refroidir.
6. Hachez très finement le basilic et les Mu-Err, les mélanger au riz et laisser refroidir le tout dans un bol à part.
7. Pendant ce temps, faites griller environ 60 g de graines de sésame durant 3 à 4 minutes dans une poêle et réservez dans une petite assiette plate.
8. Formez des boulettes avec le mélange de champignons et de riz refroidi, gardez un bol d'eau à portée de main pour mouiller vos doigts avant de former les boulettes.
9. Passez les boulettes dans le sésame et servez directement en assiette.

