



Mykoplan® *Superfood*

Édition 2 - juillet 2020

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.

Lisez en outre ce à quoi vous devez faire attention lorsque vous cueillez des chanterelles.

Pain à l'épeautre pur et aux œufs

Les hydrates de carbone de la farine sont décomposés à l'aide d'une petite quantité de levure combinée aux bactéries lactiques du yaourt nature. Ce processus produit des gaz et des acides, ce qui rend le pain bien aéré et légèrement acidulé. Ce processus de fermentation s'appelle la fermentation, ce qui crée un «levain». Cette méthode de fabrication de la pâte améliore non seulement le goût, mais aussi sa digestibilité et sa conservation. C'est de cette manière que le pain a été traditionnellement fabriqué pendant des milliers d'années. Selon le principe «les bonnes choses prennent du temps». Le pain était enrichi d'un champignon comestible local, la girolle, ou «Echter Pfifferling» en allemand et «Cantharellus cibarius» de son nom scientifique, à comprendre Chanterelle commune.



Quantité sèche versus quantité fraîche

Comme la plupart des champignons, la girolle est composée d'environ 92 % d'eau. La quantité sèche de 30 g contenue dans la recette correspond à une quantité fraîche considérable d'environ 350 g de champignons frais. Le séchage permet donc non seulement de conserver les champignons plus longtemps, mais il fournit également une quantité particulièrement élevée de fibres alimentaires, de protéines (8 g de protéines pour 30 g de champignons séchés = 1 œuf de poule) et, dans le cas de la girolle, de potassium, de bêta-carotène et de fer. Avec environ 23 mg de fer, le pain couvre les besoins quotidiens de deux personnes !

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH

Pain à l'épeautre pur et aux œufs avec sel aux girolles

Ingrédients

400 g de farine d'épeautre pur
1.5 cuillère à café de sel
30 g de girolles séchées

1 cuillère à café de levure sèche (rase)
3 dl d'eau tiède
1 cuillère à soupe de yaourt nature

Suggestion :

Le pain est superbement délicieux avec une bonne huile d'olive et un peu de sel aux cèpes.

Sel aux cèpes :

50 g de sel marin aux algues
5 g de cèpes séchés

Réduisez en poudre dans un mixeur puissant et versez le tout dans un bocal.



Préparation

1. Réduisez en poudre les girolles séchées dans un mixeur puissant.
2. Mettez la farine, la poudre de champignons et le sel dans un grand saladier et mélangez.
3. Mélangez 3 dl d'eau tiède avec la levure sèche et le yaourt et ajoutez-les au mélange de farine.
4. Pétrissez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Tapissez un moule à cake de 25 cm de long de papier sulfurisé et placez-y la pâte à pain.
6. Laissez le pain lever pendant 12 à 15 heures (par exemple, tout simplement pendant la nuit).
7. Préchauffez le four à 225 °C (chaleur de voûte et de sole) et faites cuire le pain pendant environ 20-25 minutes.
8. Démoulez le pain et faites-le dorer encore 5-10 minutes avec la chaleur de sole.



En route dans la forêt

Infos sur la cueillette des girolle

La cueillette des girolles est autorisée en forêt du 15 juin au 20 septembre, cependant, nous vous invitons à vérifier cette information selon votre région ou pays. Généralement, les champignons doivent être ramassés avec des paniers aérés plutôt que des sacs en plastique, ce qui permet de conserver les champignons frais plus longtemps. La girolle pousse volontiers dans les forêts de conifères et de feuillus, notamment à proximité des épicéas, des hêtres rouges, des chênes, des bouleaux et des pins. Lors de la cueillette, il faut veiller à ne couper que le corps du champignon avec un couteau, de sorte que la «racine» ou le mycélium reste dans le sol. Le champignon peut ainsi se réguler à nouveau et se développer correctement la saison suivante. En outre, le champignon doit être nettoyé sur place à l'aide d'une fine brosse à champignons afin que les spores restent dans la forêt pour se reproduire. Les girolles en particulier sont très appréciées, la demande est forte et donc la population naturelle est en baisse depuis un certain temps. Une limitation à 2 kg par cueilleur et par jour et le respect de la période de cueillette sont vraiment importants pour la durabilité. De même, le champignon devrait avoir une taille minimale de 1 cm de diamètre de chapeau, ainsi le champignon protégé peut se multiplier suffisamment jusqu'à la récolte.



Attention: la girolle ou chanterelle commune, a un double, la «fausse girolle». La forme est similaire à s'y méprendre. Cependant, la couleur du pied tire nettement plus sur l'orange, alors que la vraie girolle est généralement plus jaune et que le diamètre du

pied est blanc (voir illustration). En outre, la fausse girolle a des lamelles molles sous le chapeau, qui peuvent être enlevées avec le doigt, tandis que la vraie a des rebords plus stables. La fausse girolle a d'ailleurs un goût plus fade et une consistance plus fibreuse. Probablement parce qu'elle pousse sur des sols pauvres en nutriments. La fausse girolle est en principe comestible, mais elle peut provoquer des troubles digestifs.

Dans tous les cas, les champignons que vous ramassez vous-même doivent être contrôlés par un expert :

<https://www.vapko.ch/index.php/de/eine-pilzkontrollstelle-finden>



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 1 - avril 2020

