



# Mykoplan® *Superfood*

Édition 3 - octobre 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.

Dans la newsletter actuelle, nous mettons l'accent sur la trompette d'automne, qui sort de terre ces mois-ci.

# La trompette de la mort – un habitant épicé de la forêt

Pour accompagner le début de l'automne, voici la passionnante et peut-être moins connue Trompette de la mort. Au premier abord, ce champignon ne semble pas particulièrement attirant en raison de sa couleur noire/grise, raison pour laquelle il est également appelé «trompette de la mort». Mais si vous goûtez à ce champignon en forme de trompette, vous ne pourrez plus vous passer de son goût épicé. L'arôme particulier et les pigments (appelés substances végétales secondaires) de ce champignon contribuent même à son effet de protection de l'ADN.



## Quand les feuilles tombent

La trompette de la mort est un champignon local qui pousse en septembre et en octobre dans les forêts de feuillus et les forêts mixtes à moyenne altitude et qui est apparenté à la chanterelle, en tant que «Craterelle», *Craterellus cornucopioides*. Ce qui est passionnant avec la trompette de la mort, c'est sa teneur relativement élevée en vitamine B12, ce qui rend ce menu végétalien particulièrement intéressant en termes de contenu. Un délicieux tofu fumé est utilisé comme source de protéines, ce qui donne à la sauce au vin rouge – avec la trompette de la mort – une note savoureuse et épicée.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH



Éditeur :

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



Édition 3 - octobre 2020

# Bâton de céleri low carb à la sauce tofu aux trompettes de la mort de la mort

## Ingrédients

1	échalote
1	gousse d'ail
1	cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g	de tofu fumé coupé
10 g	de trompettes de la mort (séchées)
1 dl	de vin rouge
2 dl	de bouillon
½	cuillère à café de galanga
4	baies de genièvre
2-3	branches de thym frais effeuillées
500 g	de céleri
200 g	de carottes bio ou un autre légume
1 dl	de lait d'avoine
1	cuillère à café de sel aux champignons de roche ou aux herbes
2	pincées de muscade en poudre



## Préparation

1. Émincez les échalotes et l'ail et faites-les revenir avec l'huile d'olive dans une poêle de taille moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

2. Coupez le tofu fumé en petits cubes et ajoutez-les à la poêle.

3. Ajoutez les trompettes de la mort et le galanga, mélangez le tout et déglacez avec le vin rouge et le bouillon. Ajoutez les baies

de genièvre et le thym et laissez mijoter le tout à feu moyen.

4. Pendant ce temps, épluchez le céleri et coupez les carottes bio en morceaux de la taille d'une bouchée. Faites-les cuire dans une poêle avec un tamis jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

5. Réduisez le céleri ramolli et le lait d'avoine en purée dans un mixeur sur pied ou à l'aide d'un mixeur

plongeant. Assaisonnez avec du sel aux cèpes ou du sel aux herbes et de la muscade, puis mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

6. Disposez le céleri-branché dans des assiettes à mi-hauteur et formez un lac avec la sauce au tofu des trompettes de la mort, servez les légumes cuits à la vapeur avec un peu de sel aux cèpes, du thym frais et un filet d'huile d'olive.