

# Mykoplan® *Superfood*



Édition 4 - décembre 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, il est question de brunchs épicés aux champignons, qui conviennent parfaitement à la période de l'Avent qui approche.



# Noël avec de délicieux biscuits aux champignons

Des biscuits aux champignons ! Pourquoi pas ? Ce sont des en-cas d'un genre un peu différent. Au lieu de la farine, vous utilisez des champignons riches en protéines et en fibres. Mais ces «Brunсли low carb» ne manquent pas de douceur et d'arôme. Par rapport aux gâteaux de Noël traditionnels, ils n'augmentent pas la glycémie, notamment grâce à leur teneur élevée en cannelle. Cela a un effet positif sur l'ensemble du métabolisme et est bon pour la ligne. Une portion (trois pièces, environ 33 g) fournit en effet non seulement plus de protéines, mais aussi deux fois moins de sucre (7 g) que les Brunсли normaux (14 g = 4,5 morceaux de sucre). Le sucre de bouleau est une alternative précieuse au sucre traditionnel, car il a le même goût sucré.



Mais contrairement au sucre de table, il protège contre les caries et fournit deux fois moins de calories. Ces Brunсли peuvent donc être consommés en toute bonne conscience. Toutefois, si vous abusez du grignotage et mangez 10 biscuits ou plus en peu de temps, vous risquez de réagir par des ballonnements ou des diarrhées. C'est un signe que le corps en a eu trop. Ce processus de rétroaction sain du corps devrait être considéré comme un signal d'alarme positif à une époque où nous mangeons souvent au-delà de la faim. En effet, l'excès de sucre de table traditionnel n'apparaît que quelque temps plus tard sur la balance.

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 4 - décembre 2020



# Brunsli (Brun de Bâle) aux champignons épicés

## Ingrédients

15 g	de champignons blancs séchés
250 g	de noisettes ou d'amandes moulues
100 g	de sucre de bouleau (xylitol)
30 g	de cacao en poudre (non sucré)
3	cuillères à café de cannelle en poudre
1/2	cuillère à café de gingembre en poudre
1	pincée de sel
50 g	de beurre bio
1	gros œuf bio



## Préparation

1. Mixez les champignons séchés dans un mixeur puissant jusqu'à obtenir une poudre.

2. Mélangez-les dans un grand saladier avec les noix moulues, le sucre de bouleau et les épices.

3. Faites fondre le beurre et ajoutez-le au saladier avec l'œuf et pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

4. Formez deux rouleaux de pâte d'environ 3 cm de diamètre sur du papier sulfurisé et mettez-les au congélateur pendant environ 30 minutes.

5. Retirez les rouleaux durcis du congélateur, coupez-les en biscuits d'environ 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur une plaque de cuisson (environ 40 biscuits).

6. Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire au milieu du four pendant 15 minutes. Laissez refroidir les biscuits sur une grille et conservez-les dans une boîte à biscuits (ou dégustez-les encore tièdes).