



Mykoplan® *Superfood*

Édition 6 - juin 2021

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.

Un burger végétalien aux champignons vous donnera faim. Nous espérons que cette newsletter vous incitera à nouveau à cuisiner.

L'heure du burger végétalien

Ce burger végétalien aux champignons séduit non seulement par ses ingrédients, mais aussi par la consistance de sa chair, grâce aux enveloppes de psyllium et à l'avoine. Les sources de protéines de ce burger sont les céréales les plus riches en protéines, l'amarante (16 g/100 g) et l'avoine (14 g/100 g), les graines de sésame (14 g/60 g), les herbes sauvages (4 g/50 g) ainsi que le pleurote lui-même (6 g/140 g). Une galette de burger fournit ainsi environ 5 g de protéines.

Le pleurote, également appelé pleurote en huître, se distingue non seulement par ses protéines particulièrement digestes et sa teneur en vitamines B, mais aussi par sa consistance et son goût qui rappellent ceux du veau, raison pour laquelle on l'appelle parfois «champignon de veau». L'ajout d'enveloppes de psyllium rend ce burger particulièrement digeste et contribue également à sa consistance ferme, semblable à celle de la viande, surtout lorsqu'il est refroidi une fois et cuit le lendemain.

À propos de bienfaits pour l'intestin, alors que la viande rouge frite est soupçonnée de favoriser le cancer de l'intestin, le pleurote aurait un effet inhibiteur sur le cancer de l'intestin et, surtout, un effet antiviral. Le pleurote ne se trouve à l'état sauvage qu'en automne sur les arbres à feuilles caduques (surtout les hêtres). Si vous voulez en profiter également en été, choisissez un champignon cultivé bio.



Lors de l'achat, il faut veiller à ce que les lamelles soient fermes et que le chapeau du champignon soit charnu. Si vous regardez attentivement, vous remarquerez que le pleurote porte parfois une sorte de couche de poussière blanche sur son chapeau, qui fait partie du champignon et ne présente aucun risque. Il s'agit du mycélium qui se forme après la récolte.

Par ailleurs, un duvet blanc peut également se former à la base du pied lors de la conservation, il est également inoffensif. En cas de doute, faites un test olfactif. Si le champignon dégage une odeur de moisi ou de pourriture et que la moisissure n'est pas blanche, il ne faut plus l'utiliser.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH

Burgers végétaliens de pleurotes et d'herbes sauvages

Ingrédients pour 4-6 personnes
(environ 12 galettes de burger)

- 100 g de flocons d'avoine (fins)
- 100 g d'amarante
- 140 g champignons pleurotes bio (frais)
- 2 poignées d'herbes sauvages douces, par exemple du lotier des prés, des feuilles de trèfle, des feuilles d'ortie ou encore du persil et du basilic (env. 50 g)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja (sans blé)
- 1 cuillère à café de galanga (si vous en avez, la recette fonctionne aussi sans)
- 2 cuillères à café de paprika doux en poudre
- 6 cuillères à soupe (en vrac) d'enveloppe de psyllium
- ½ jus de citron vert
- 2 oignons de printemps ou échalotes rouges
- 4 cuillères à soupe de sésame
- 2-3 cuillères à soupe de graisse de coco ou de beurre de cacao



Zubereitung

1. Mélangez les flocons d'avoine et l'amarante dans un bol moyen et recouvrez d'eau (laissez reposer toute la nuit).

2. Le lendemain, égouttez l'eau restante du mélange avoine-marante, en utilisant une passoire à pores très fins.

3. Passez le mélange égoutté au mixeur avec les champignons, les herbes lavées, le galanga, le paprika et la sauce soja jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4. Versez le mélange dans un bol et ajoutez les enveloppes de psyllium, les graines de sésame et le jus de citron vert, puis laissez épaissir.

5. Pendant ce temps, hachez l'oignon en petits dés et ajoutez-le à la préparation.

6. Formez plusieurs burgers d'environ 1 cm d'épaisseur et faites-les frire dans une poêle avec de la graisse de coco ou du beurre de cacao jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis déglacez avec un peu de sauce soja.

Le mythe

Les champignons ne doivent pas être réchauffés, ce qui n'est plus vraiment le cas à l'heure des réfrigérateurs. Il est toutefois conseillé de ne pas les réchauffer plusieurs fois.



Pour accompagner ce plat ...

Un pesto d'herbes sauvages :

Ingrédients :

- 2 poignées d'herbes sauvages
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- 1 cuillère à soupe d'huile de chanvre bio
- 60 g de graines de courge
- 1/2 cuillère à café de sel aux herbes
- 1 gousse d'ail (sans germe au milieu)

Mixez le tout dans un mixeur puissant pour obtenir un pesto.

Suggestion pour le burger:

Lors d'un barbecue, pour remplacer un burger végétalien, il suffit de le faire frire la veille dans une poêle, puis de le réchauffer/griller sur le barbecue et de le glisser dans un burger avec du pesto d'herbes sauvages. (Le refroidissement donne au burger une consistance de viande.)

Pour un déjeuner, servez avec une délicieuse salade d'herbes sauvages avec par exemple des feuilles de plantain, de pissenlit, de germandrée, de trèfle des prés, de pâquerettes, etc.

Pour un dîner, servez avec une soupe d'herbes sauvages épicée.



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 6 - juin 2021

