

The background of the page is a collage of various Mediterranean dishes. In the foreground, there is a white bowl filled with creamy hummus, topped with a drizzle of olive oil and a sprinkle of red spices. To the right, there is a white bowl containing a vibrant red falafel salad, likely made with chickpeas, tomatoes, and herbs. In the background, there are several pieces of golden-brown, triangular pita bread, some with a charred edge, and a few fresh green basil leaves. The overall aesthetic is clean and appetizing, with a focus on fresh ingredients and traditional flavors.

Mykoplan® *Superfood*

Édition 7 - octobre 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.

Dans ce numéro, les oreilles de Judas sont préparées d'une manière très différente, sous forme de variations de mezze.

Délicieuses variations de mezza

L'oreille de Judas, également appelée Mu-Err (oreille de bois/d'arbre en chinois) ou *Auricularia*, est un champignon comestible et médicinal qui se retrouve souvent dans les plats asiatiques, surtout chinois. Il est également appelé champignon du sureau, car il pousse principalement sur ces arbres. Il doit son nom spécial à sa forme qui ressemble au pavillon de l'oreille. Selon la légende, Judas s'est pendu à un sureau, de sorte que ces «oreilles» portent désormais le nom d'oreille de Judas.

En tant que champignon comestible, les oreilles de Judas se distinguent par leur teneur particulièrement élevée en calcium, vitamine A et fibres alimentaires. La médecine traditionnelle chinoise l'utilise également pour traiter la sécheresse oculaire et la constipation. Dans ce cas, ses propriétés d'humidification et de renforcement des muqueuses, dues à sa teneur relativement élevée en vitamine A, entrent certainement en ligne de compte.

En tant que champignon vital, il est surtout apprécié pour son effet stimulant sur la circulation sanguine. Cela en fait un remède naturel éprouvé contre les acouphènes, et pas seulement en raison de sa signature. En général, il est associé au système sanguin, et peut à la fois favoriser le flux sanguin et prévenir les thromboses (caillots sanguins) et arrêter les hémorragies. Cette action adaptogène/bivalente, qu'aucun médicament n'est en mesure d'accomplir, est due à l'intelligence du champignon, développée au cours de millions d'années.



Compte tenu du nombre élevé de maladies cardio-vasculaires, l'oreille de Judas devrait être de plus en plus présente dans la cuisine européenne. Comme il n'a pas de goût prononcé, ce champignon originaire d'Europe peut s'intégrer dans presque tous les plats. Dans ce dossier, les oreilles de Judas sont préparées différemment, comme une sorte d'«escalope d'oreilles de Judas» marinée, qui peut être servie en plat principal ou en entrée. La particularité de l'oreille de Judas est certainement sa consistance caoutchouteuse/évoquant la viande, qui n'est pas appréciée de tous. La marinade aux amandes et aux œufs et la friture donnent au champignon une toute nouvelle saveur et une nouvelle texture.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH

Dans le monde arabe, diverses entrées sont appelées mezze et sont souvent accompagnées de houmous, de pain pita, de yaourt, etc.

Ainsi, les oreilles de Judas marinées sont complétées par un houmous facile à digérer à base de haricots cannellini plutôt que de pois chiches. Les oreilles de Judas confèrent à l'humus de cannellini une couleur et une consistance particulières qui n'ont rien à envier à l'humus traditionnel. Avec le pain pita à l'épeautre et d'autres mezzés, par exemple des olives, vous obtenez un assortiment d'entrées d'un genre particulier.

Oreilles de Judas marinées

Ingrédients

(env. 7 champignons par personne)

- 120 g d'oreilles de Judas trempées ou fraîches (correspond à env. 20 g de champignons séchés = env. 7 champignons par personne)
- 1 gros œuf de poule bio
- 6 cuillères à soupe d'amandes broyées
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de beurre clarifié (ghee)
- 4 pincées de paprika doux

Préparation

1. Faites tremper les champignons dans de l'eau chaude et du sel aux herbes pendant 15-20 min.
2. Égouttez l'eau et laissez sécher les champignons sur une surface, puis les couper en bouchées selon leur taille.
3. Casser l'œuf de poule, ajouter le paprika et un peu de sel aux herbes, y tourner les champignons égouttés, puis les passer dans des amandes broyées et les faire frire dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre clarifié jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



Houmous d'oreilles de Judas

Ingrédients (400 g)

- 240 g de haricots cannellini (égouttés)
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 90 g d'oreilles de Judas trempées ou fraîches (équivalent à environ 15 g de champignons séchés)
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame ou de tahini
- 1/2 cuillère à café de sel aux herbes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

Préparation

1. Faites cuire les haricots cannellini jusqu'à ce qu'ils soient tendres ou, si vous voulez aller vite, égouttez ceux qui ont déjà trempé dans un bocal ou une boîte et rincez-les avec un peu d'eau.
2. Mélangez les haricots, l'huile d'olive, les oreilles de Judas et le sésame/tahini ainsi que les épices dans un mixeur puissant pour obtenir un houmous.



Pain pita à l'épeautre pur

Ingrédients (environ 8 pains)

- 100 g de farine d'épeautre pur
- 2 dl de lait d'avoine ou de soja
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2-3 cuillères à soupe de beurre clarifié (ghee)

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Faites cuire des galettes fines dans une poêle avec un peu de beurre clarifié (ghee).

Suggestion : ces trois recettes peuvent être agrémentées de coriandre et de persil, comme c'est typiquement le cas pour les mezze, et servies avec du yaourt nature et des olives.



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 7 - octobre 2021

