

Mykoplan® *Superfood*

Édition 8 - mars 2022

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.

Cette édition est consacrée aux morilles, qui ont la cote en cette période printanière.



Le printemps est la saison des morilles

De fin mars à mai/juin, vous pouvez trouver la délicieuse morille comestible (*Morchella esculenta*) et la morille à capuchon (*Morchella gigas*) dans les forêts de feuillus et les forêts alluviales, et plus généralement sur les sols riches en humus et en calcaire. Elles sont fréquentes sous les frênes, par exemple, mais aussi sous les arbres fruitiers.

Mais attention : la morille a son double, la «fausse morille» (*Gyromitra esculenta*). Elle pousse également au printemps, mais ses chapeaux ne sont pas typiquement compartimentés, mais plutôt lobés/enroulés, de couleur marron-rouge, il peut être très toxique et même mortel. Bien que l'œil exercé du cueilleur de champignons fasse rapidement la différence, la découverte devrait tout de même être confirmée par le contrôle des champignons, par mesure de sécurité.

Le corps de la morille crue contient de l'«hydrazine», une substance irritante pour l'estomac et les intestins, qui est éliminée lors de la cuisson ou du blanchiment. Un tiers de la morille séchée est constitué de protéines et fournit un acide aminé qui, curieusement, n'a été trouvé que dans la morille comestible et la morille pointue. En outre, la morille fournit des sucres dits multiples, qui sont même utilisés dans des médicaments pour soutenir le système immunitaire et inhiber la croissance des tumeurs. Un effet antiviral a également été observé dans des modèles animaux et la médecine traditionnelle chinoise



utilise la morille pour traiter les troubles digestifs et l'essoufflement, entre autres. Les propriétés de protection cellulaire des composés de sucre contenus dans les morilles dépassent même celles de la vitamine E. Associé à l'ail des ours, une herbe printanière aux vertus détoxifiantes et anti-inflammatoires, cette pâte de champignons constitue un complément puissant et aromatique à différents plats.

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH

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

mykoplan®



Édition 8 - mars 2022



Bretzel épicé aux champignons

(Ingrédients pour environ quatre personnes)

Ingrédients

1 dl	d'eau
1/2	cuillère à café de sel aux herbes
250 g	de farine d'épeautre pur
1	œuf de poule bio
10-15 g	de morilles séchées (env. 10 morilles)
100 g	de champignons frais, p. ex. champignon de Paris
1	gros oignon rouge d'environ 80 g
2	gousses d'ail moyennes ou 1 poignée d'ail des ours frais
20 g	de persil
1/2	piment rouge
2	cuillères à soupe d'huile d'olive
3/4	cuillère à café de sel aux cèpes (voir recette numéro 2)
5-6	cuillères à soupe de parmesan râpé

Préparation

1. Faites tremper les champignons séchés dans de l'eau pendant environ 1 heure, égouttez-les et conservez l'eau.
2. Mélangez 2 dl d'eau des champignons trempés avec le sel et le blanc d'œuf dans un bol moyen.
3. Ajoutez la farine d'épeautre et pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène, laissez reposer la pâte pendant environ 20 minutes.
4. Entre-temps, coupez les champignons frais et marinés ainsi que l'oignon et le piment en morceaux aussi petits que possible, pressez les gousses d'ail (vous pouvez aussi couper l'ail des ours en petits morceaux) et faites-les cuire avec l'huile d'olive et le sel dans une poêle de taille moyenne pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient transparents et tendres.
5. Avec beaucoup de farine et un rouleau à pâtisserie, aplatissez la pâte le plus possible et étalez-la uniformément avec le mélange champignons, oignons et piment. Saupoudrez ensuite de parmesan et de persil haché.
6. Enroulez la pâte dans le sens de la longueur pour former un long boudin, de sorte à pouvoir former un bretzel.
7. Placez le bretzel sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-le de jaune d'œuf et faites-le cuire pendant environ 30 minutes à 190 °C (chaleur de voûte et de sole).
8. Coupez les bretzels cuits en tranches et servez-les comme biscuits apéritifs.