



# Mykoplan® *Superfood*

Édition 9 - février 2023

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 cette édition, il est question du shiitake, qui fait également bonne figure dans un dumpling.  
fait bonne figure.



# Dumplings royaux

Le shiitaké, également connu sous le nom de «roi des champignons», est l'un des champignons comestibles les plus populaires. Bien qu'il soit aujourd'hui cultivé dans le monde entier, il est originaire d'Asie. Il y était autrefois si précieux au point d'être offert aux empereurs et aux rois. Aujourd'hui encore, le shiitaké est offert lors du Nouvel An chinois et servi par exemple sous forme de dumplings. Dans la cuisine cantonaise, il est synonyme de longue vie et de prospérité.

Grâce à ses nombreux principes actifs bénéfiques pour la santé, le shiitaké mérite amplement son nom. La médecine traditionnelle s'en est même inspirée pour utiliser le lentinane dans le traitement des tumeurs.

Mais le shiitaké présente d'autres avantages pour la santé. Entre autres, il est capable de renforcer le système immunitaire et offre donc un bon soutien pour surmonter les infections bactériennes ou virales. De plus, il soutient les maladies rhumatismales tout en étant un très bon allié en cas de problèmes intestinaux, et son composant, l'éritadénine, réduit le taux de cholestérol.

Le shiitaké est un champignon vital polyvalent qui jouit aujourd'hui d'une excellente réputation, non seulement dans la culture et la cuisine asiatiques, mais aussi dans la diététique européenne.

Laura Koch,  
diététicienne BSc. BFH





# Dumplings au tofu et aux shiitakés

(8 pièces)

## Ingrédients

150 g	de farine d'épeautre vierge claire
1 dl	d'eau bouillante
100 g	de shiitaké frais (ou 25 g de shiitaké séché)
1	oignon rouge
1	oignon de printemps
3	gousses d'ail
10 g	de feuilles de coriandre fraîche (demi-botte)
100	g de tofu fumé
2-3	cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié)
2	cuillères à soupe de sauce soja
1	cuillère à soupe d'huile de sésame grillée

Préparation (remplissage et cuisson) à la page 4 ...

## Pâte

Mélanger la farine d'épeautre et l'eau bouillante à l'aide d'une cuillère, puis pétrir avec les mains jusqu'à obtenir une masse homogène et laisser reposer 1 heure à couvert. Pendant ce temps, préparez la farce.

## Farce

- Équeutez et hachez les shiitakés frais (lavez d'abord soigneusement les shiitakés séchés, puis faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 20 minutes avant de les filtrer ; réservez 1 dl de liquide pour plus tard).
- Hachez l'oignon rouge, l'oignon de printemps, l'ail et les feuilles de coriandre le plus finement possible et coupez le tofu fumé en petits cubes (0,5 cm).
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe de ghee dans une poêle, ajoutez les shiitakés hachés et faites-les revenir 2 à 3 minutes à feu moyen, déglacez avec la sauce soja et ajoutez l'huile de sésame grillée.
- Ajoutez l'ail, les oignons et le tofu fumé et faites revenir à feu moyen jusqu'à ce que les oignons et l'ail soient translucides.
- Éteignez le feu, ajoutez la coriandre fraîche et réservez la farce.



# Préparation

## remplissage et cuisson

1. Pétrissez brièvement la pâte préparée et étalez-la en un boudin de 3 cm d'épaisseur, coupez-le en 8 morceaux de taille égale à l'aide d'un couteau et formez 8 boules. Abaissez chaque boule en un disque fin et rond d'environ 5 cm de diamètre et 2-3 mm d'épaisseur.

**Suggestion : abaissez le bord un peu plus plat que le centre, les poches seront ainsi plus faciles à plier.**

2. Remplissez les disques de pâte avec 2 cuillères à soupe de la préparation de tofu aux shiitakés et pressez légèrement la préparation avec les doigts. Pliez ensuite les disques en deux et appuyez sur les bords pour former des dumplings.

3. Faites chauffer la poêle avec 1 à 2 cuillères à soupe de ghee et faites dorer les dumplings sur un côté à feu moyen. Mouillez avec 1 dl d'eau ou le liquide retenu des champignons séchés et faites cuire à la vapeur avec un couvercle pendant environ 3 minutes. Retirez ensuite le couvercle, laissez le liquide restant s'évaporer et poursuivez brièvement la cuisson de manière à obtenir une croûte dorée.

4. Servez maintenant les dumplings avec de la sauce soja. S'il reste de la farce au tofu shiitaké, vous pouvez la répartir, en guise de garniture. Bon appétit !



mykoplan®

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 9 - février 2023

