

Mykoplan® *Superfood*

Édition 13 - Juin 2025

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, nous utilisons le champignon Enoki pour cuisiner une crème Enoki Budwig saine.

Le champignon Enoki

Le champignon Enoki est également appelé « pied de velours » et occupe depuis toujours une place importante dans la cuisine asiatique et la médecine chinoise. Au Japon notamment, il est depuis des siècles un champignon comestible très apprécié en raison de sa forme, de sa consistance et de son goût légèrement sucré à doux comme une noix. Le pied de velours pousse dans les zones climatiques tempérées, comme en Suisse, sur des arbres à feuilles caduques morts, par exemple le frêne et l'orme. Bien que les forêts suisses constitueraient un bon environnement, on ne rencontre que très rarement l'enoki à l'état sauvage, raison pour laquelle il est désormais cultivé en qualité bio.



mykoplan®



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

Enoki bio (cultivé en Suisse) : Maintenant disponible dans la boutique Mykoplan

Les champignons Enoki contiennent des fibres alimentaires, des antioxydants, des vitamines (surtout du groupe B) ainsi que des composés de sucre complexes qui contribuent à un large éventail d'effets positifs sur la santé. Des études ont par exemple démontré un effet immunorégulateur, antioxydant, anti-inflammatoire, régulateur de la glycémie, protecteur des cellules nerveuses et anticancéreux. Des effets tout à fait similaires sont attribués à la « crème Budwig ». Le Dr Johanna Budwig (1908-2003) était une biochimiste allemande devenue célèbre dans les années 1950 pour ses recherches révolutionnaires dans le domaine des acides gras. La pièce maîtresse de son légendaire régime Budwig, qui est encore utilisé aujourd'hui avec succès dans le traitement holistique du cancer, est la crème Budwig. La recette sophistiquée est basée sur l'utilisation de fromage blanc maigre avec de l'huile de graines de lin ainsi que des graines de lin fraîchement concassées. Le mélange des acides gras chargés de l'huile de lin et des acides aminés du fromage blanc donne un composé gras-protéines soluble dans l'eau, de sorte que l'huile de lin, sensible à l'oxygène, peut être mieux transportée à travers le corps et que l'entrée dans la cellule des composés protéiques du fromage blanc, essentiels à la survie, est facilitée. Les acides gras et les mucilages contenus dans les graines de lin nourrissent la muqueuse intestinale et, avec les composés sucrés complexes du champignon Enoki, la stabilité et la communication cellulaires peuvent être améliorées.

Laura Koch,
diététicienne BSc. BFH

Crème Enoki-Budwig

La crème Budwig peut avoir un effet préventif et thérapeutique, en particulier en combinaison avec des champignons médicinaux. La crème de base à base de fromage blanc maigre et d'huile de lin peut être servie sucrée avec du miel comme dessert ou, comme dans cette recette, comme boisson.

dans cette recette, en version salée avec des champignons enoki, par exemple comme dip pour l'apéro ou pour les accompagner avec des légumes au four.

Ingrédients (pour 2 personnes)

150 g	de séré maigre bio, de préférence à base de lait de brebis
2	cuillères à soupe de yaourt nature au bifidus
3-4	cuillères à soupe d'huile de lin bio
2	cuillères à soupe de graines de lin fraîchement concassées
10 g	de champignons enoki séchés
20 g	d'herbes fraîches, p. ex. ciboulette, persil, basilic
	sel aux herbes, poivre

Préparation

1. bien mélanger le fromage blanc maigre, l'huile de lin et le yaourt de manière à obtenir une crème homogène et jaune clair.
2. moudre/happer les graines de lin dans un moulin à graines de lin ou dans un mortier ou un mixeur et les incorporer.
3. faire tremper les champignons enoki séchés pendant 15 minutes dans de l'eau chaude, les égoutter et les sécher. Ensuite, les hacher finement et les ajouter à la crème.

4. assaisonner la crème avec du sel aux herbes et du poivre et y ajouter des herbes fraîchement hachées

5. la crème peut être affinée à volonté avec différentes noix et graines, des pousses fraîches, des olives hachées ou une gousse d'ail pressée.

Il est préférable de consommer la crème fraîche et de la conserver au maximum trois ans au réfrigérateur. La conserver au réfrigérateur pendant quatre jours.