



Mykoplan® *Superfood*

Édition 14 - Septembre 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 Pleurotus
pour cuisiner de délicieuses
barquettes de courgettes.

Le Pleurote

La pleurote (*Pleurotus ostreatus*), également connue sous le nom de veau, est un champignon vital et comestible aux multiples vertus. On suppose qu'il était déjà utilisé traditionnellement en médecine dans la Chine ancienne et qu'il est également cultivé en Europe depuis le 16e siècle. Grâce à ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé, la pleurote compte aujourd'hui parmi les champignons vitaux les plus appréciés. On lui attribue entre autres un effet hypocholestérolémiant et hypotenseur, ce qui a un effet positif sur les troubles cardiovasculaires. Il est en outre utilisé en cas de troubles anxieux, car sa teneur en GABA - un neurotransmetteur apaisant - favorise une détente psychique et musculaire.



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

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

Le pleurote est également très apprécié sur le plan culinaire, notamment en raison de sa consistance charnue, qui rappelle celle du veau, et de son goût umami prononcé.

Ce champignon convient parfaitement comme ingrédient pour un plat de saison qui convainc tant par son goût que par sa texture. En combinaison avec des lentilles, on obtient une farce savoureuse, idéale pour farcir des moitiés de courgettes évidées et pour les faire gratiner au four avec du parmesan.

La farce est affinée avec de l'ail, des oignons et du persil frais - des ingrédients qui ont en outre des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales et antifongiques. Le déglçage à la sauce soja intensifie encore le goût umami et la consistance rappelle celle de la viande hachée - le substitut idéal de la viande dans cette création low-carb bienfaisante. En combinaison avec les courgettes, on obtient un concentré de nutriments estival qui maintient le taux de glycémie stable et qui est donc idéal pour le dîner.

Laura Koch,
diététicienne BSc. BFH

Barquettes de courgettes gratinées farcies aux lentilles et aux pleurotes

Ingrédients

(pour 4 barquettes de courgettes)

Temps de préparation :
env. 50 minutes (temps de trempage en sus)

2	courgettes (pour 4 moitiés)
50 g	de lentilles vertes (trempé pendant la nuit)
10 g	de pleurotes séchés (Pleurotus) - correspond à env. 100 g frais
1	gousse d'ail
1/2	oignon ou 1 petit oignon
3 g	de persil frais (1 poignée)
1 t	rait de sauce soja
2 cs	de ghee (beurre clarifié)
2 cs	d'huile d'olive
30 g	de parmesan râpé
épices	paprika en poudre, sel, galanga

Préparation

Faire tremper les lentilles : Faire tremper les lentilles dans une grande quantité d'eau pendant une nuit. Le lendemain, égoutter.



Préparation

1. préchauffer le four : préchauffer à 180 °C (chaleur de voûte et de sole).
2. faire tremper les champignons et cuire les lentilles : Faire tremper les pleurotes séchés dans de l'eau chaude pendant environ 15 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les lentilles trempées dans de l'eau fraîche pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter et les laisser refroidir un peu. Bien égoutter les pleurotes après le trempage et les presser légèrement pour éliminer l'excédent de liquide.
- 3) Préparer les courgettes : Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les évider à l'aide d'une cuillère. Mettre la pulpe de côté. Badigeonner l'intérieur des moitiés d'huile d'olive, saler légèrement et précuire au four pendant environ 5 à 10 minutes.
4. hacher finement les légumes, les herbes et les champignons : Hacher finement l'oignon, l'ail, le persil, la chair de courgette et les pleurotes pressés.
5. faire revenir et déglacer : Faire revenir le mélange haché dans 1 cuillère à soupe de ghee pendant environ 7 minutes à feu moyen. Déglacer avec un généreux filet de sauce soja et verser dans un saladier.
6. préparer la farce : Ajouter les lentilles cuites au mélange de légumes Pleurotus. Assaisonner avec du paprika en poudre, du galanga et du sel si nécessaire et bien mélanger.
7. farcir les courgettes : Remplir uniformément les moitiés de courgettes avec la préparation et saupoudrer de parmesan râpé.
8. gratiner: Faire cuire au four pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Conseil : Ajouter un peu de zeste de citron pour plus de fraîcheur ou affiner avec du piment pour une note piquante.