



Mykoplan® *Superfood*

Édition 15 - Octobre 2025

Laura Koch crée en exclusivité pour Mykoplan de nouveaux plats raffinés et savoureux à base de champignons, à reproduire chez soi.

Laissez-vous inspirer par ses talents culinaires et dégustez des plats sains et originaux.

Dans cette édition, nous utilisons des champignons nameko pour préparer une tarte automnale aux nameko et aux marrons, parfumée au thym.

Le Nameko

Le nameko (*Pholiota nameko*) est un petit champignon de couleur ambrée caractérisé par une peau visqueuse. Traduit du japonais, nameko signifie « champignon visqueux ou glissant », une description pertinente de sa caractéristique typique. Il appartient à la famille des « pholiotés » et est principalement répandu au Japon et en Chine, où il est cultivé et très apprécié. Il est moins connu en Europe, mais gagne en popularité grâce à la cuisine internationale et à ses propriétés particulières. Sur le plan culinaire, le nameko séduit par sa texture croquante et son arôme doux de noisette avec une fine note umami, qui enrichit les soupes, les sauces et les ragoûts.



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

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

En médecine traditionnelle, on lui attribue des effets bénéfiques sur le système gastro-intestinal et le système immunitaire grâce à ses mucilages, ses antioxydants et ses vitamines B. Dans cette recette, le goût umami salé des champignons nameko, des oignons grillés et de la levure nutritionnelle se marie harmonieusement avec la douceur des marrons, le tout rehaussé par la note terreuse du thym. Sur le plan nutritionnel, cette tarte savoureuse séduit par sa teneur élevée en protéines et en choline. Un quart de tarte couvre non seulement les besoins quotidiens en choline, mais fournit également environ un tiers des besoins quotidiens en protéines. La choline est un nutriment particulièrement important, souvent sous-estimé, pour le système nerveux, le métabolisme des graisses, la fonction hépatique et même la régulation génétique. Servie chaude, cette tarte est particulièrement délicieuse accompagnée d'une salade de mâche avec des noix et des morceaux de poire, mais elle est également idéale pour un brunch ou en entrée.

Laura Koch,
diététicienne BSc. BFH

Tarte automnale aux nameko et aux marrons, parfumée au thym

Ingrédients (pour 1 tarte, Ø 26 cm – suffit pour environ 4 personnes)

Pour la pâte :

200 g Farine complète d'épeautre ancien
70 g beurre fondu
100 ml eau
1 pincée sel

Pour la garniture :

20 g Champignons nameko séchés, trempés dans l'eau pendant 15 minutes
1-2 gros oignons (env. 150 g)
1 gousse d'ail
2 cs huile d'olive
½ Bouquet de thym (frais, ou 2 cuillères à café de thym séché)
400 g Châtaignes, pelées et précuites, sorties du congélateur
4-5 œufs
200 g crème aigre
1 càc Sel aux herbes, 1 cuillère à café de paprika doux, 1 pincée de muscade
4 cs Levure nutritionnelle (env. 20-25 g)



2. Préparer la garniture

- Laisser décongeler les marrons pendant la nuit.
- Faire tremper les champignons nameko séchés avec les marrons dans de l'eau tiède pendant environ 15 minutes.
- Éplucher les oignons et l'ail, les couper en fines rondelles, puis les faire revenir avec à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides et légèrement caramélisés. Saler légèrement et ajouter les feuilles de thym.
- Égoutter les champignons nameko et les marrons et les ajouter au mélange oignons-ail-thym.
- Bien mélanger le tout et faire revenir à couvercle fermé jusqu'à ce que les marrons soient tendres. Ajouter éventuellement un peu d'eau (env. 15 min).

3. Mélanger la fonte

- Battre les œufs avec la crème aigre. Assaisonner avec le sel aux herbes, le paprika doux et un peu de muscade.

4. Former la tarte

- Piquer plusieurs fois la pâte préparée à l'aide d'une fourchette et saupoudrer de levure nutritionnelle.
- Répartir uniformément le mélange oignons-nameko-marrons sur la pâte et verser la liaison par-dessus.

5. Cuisson

- Avant la cuisson, saupoudrer éventuellement de fromage à pâte dure râpé pour obtenir une croûte aromatique.
- Cuire dans un four préchauffé à 180 °C (chaleur supérieure/inférieure) pendant environ 35 minutes jusqu'à ce que le tout soit doré.

1. Préparer la pâte

- Faites fondre le beurre dans une petite poêle, ajoutez-le à la farine d'épeautre avec l'eau et le sel, puis pétrissez rapidement jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Versez la pâte encore chaude dans un moule à gâteau plat recouvert de papier sulfurisé et aplatissez-la avec les doigts ou une grande cuillère jusqu'à ce que tout le moule et les bords sont recouverts de pâte.
- Placer le moule recouvert de pâte au réfrigérateur pendant environ 15 à 30 minutes.