

DES RECETTES QUI GOÛTENT



NOS RECETTES

RADIS

Radis beurre	4
Salsa de radis et fraises	6
Salade de quinoa aux radis	8
Salade de radis à la péruvienne	10
Tartine de radis et d'avocat	12
Radis rôtis au air fryer	14
Radis rôtis et pommes de terre	16
Relish de radis	18
Pesto de fanes de radis	20

TOMATES

Bruschetta aux tomates	23
Salsa aux tomates	25
Crème de tomates	27
Salade caprese aux pêches	29
Confit de tomates, radis et burrata	31
Tarte aux tomates	33
Pizza aux tomates	36
Pâtes aux tomates confites	38

**Cliquez sur la
recette pour
y accéder !**

NOS RECETTES

CHAMPIGNONS

PLEUROTE ROYAL

Potage aux pleurotes	41
Pétoncles de pleurote royal	43
Tacos de pleurotes effilochés	46
BLT revisité avec bacon de pleurote	49

PLEUROTE GRIS

Pleurotes frites	51
Gyros aux pleurotes	54
Risotto aux pleurotes	57

CRINIÈRE DE LION

Burger de crinière de lion	59
Croquettes de crinière de lion	62
Steak de crinière de lion	64

Cliquez sur la
recette pour
y accéder !



RADIS

RADIS



BEURRE

10 MINUTES

4 PORTIONS

RADIS BEURRE

INGRÉDIENTS

115 g de beurre non salé, ramolli

2 cuillères à soupe de ciboulette, finement hachée

1 lb (450 g) de radis frais

Sel de mer ou gros sel, pour servir

ÉTAPES

Préparez le beurre de ciboulette : Mélangez le beurre ramolli avec la ciboulette hachée dans un bol. Placez au réfrigérateur quelques minutes pour qu'il raffermisse légèrement.

Préparez les radis : Lavez, équeutez et coupez les radis en deux dans le sens de la longueur.

Assemblez : Déposez une cuillère de beurre de ciboulette sur chaque moitié de radis. Utilisez une douille pour créer un joli motif sur le beurre.

Finition : Disposez les radis sur un lit de gros sel. Garnissez avec un peu de ciboulette supplémentaire pour une touche finale colorée.

Astuce : Cette recette est parfaite avec un verre de vin blanc sec ou en accompagnement de vos plateaux de fromages!



SALSA AUX RADIS & FRAISES

10 MINUTES

12 PORTIONS

SALSA AUX RADIS & FRAISES

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse de fraises coupées en dés
- 1 1/3 tasse de radis en dés
- 1/3 de tasse d'oignon rouge haché
- 1 c. à soupe de jalapeno frais émincé
- 1/3 de tasse de basilic frais hachés
- Le jus de 1 lime fraîche
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé d'herbes salées
- 1/2 c. à soupe de poivre blanc moulu

ÉTAPES

Dans un bol moyen, ajouter les fraises, le radis, l'oignon, le jalapeno et les feuilles de basilic.

Dans un petit bol, mélanger au fouet le jus de lime, le miel, le sirop d'érable, les herbes salées et le poivre.

Mélanger délicatement tous les ingrédients ensemble.

Servir avec des croustilles ou comme condiment avec du poisson, des tacos, des salades, etc.

SALADE DE QUINOA AUX RADIS ET GRENADE



SALADE DE QUINOA AUX RADIS ET GRENADE

INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de radis finement tranchés
- 1 tasse de quinoa
- 1 tasse de Feta
- Une poignée de menthe fraîche
- Une poignée d'aneth frais
- ½ tasse de graines de grenade
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 échalote, coupée en dés
- 1 c. à thé de dukkah (vous pouvez le préparer vous-même ou utiliser du zaatar)

25 MINUTES

4-6 PORTIONS

ÉTAPES

Faites cuire les grains dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Portez à ébullition puis réduisez à feu doux. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les grains soient tendres. Retirez du feu et laissez refroidir.

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol.

Transférez les grains dans un plat de service et ajoutez les radis, les herbes fraîches et les graines de grenade.

Déposez le feta sur la salade, puis arrosez de vinaigrette et saupoudrez de dukkha avant de servir.

SALADE DE **RADIS** ET MAÏS À LA PÉRUVIENNE

COUP DE COEUR
DE L'ÉQUIPE



15 MINUTES

4-6 PORTIONS

SALADE DE **RADIS ET MAÏS** À LA PÉRUVIENNE

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de radis, tranchés finement
- 1/2 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1/2 tasse d'edamame ou de fèves de Lima
- 1/2 tasse de maïs
- 3/4 tasse d'oignon rouge, tranché finement
- 1/4 tasse de feta
- 1/2 tasse de poivron rouge ou de piment jalapeno haché
- 3 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de menthe fraîche hachée
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

ÉTAPES

Si besoin, cuisinez les edamame ou les fèves de lima. égouttez les fèves et rincez sous l'eau froide.

Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre, l'huile d'olive, la menthe, la coriandre, l'ail, le sel et le poivre. mettez de côté.

Placez l'oignon, les radis, les tomates, les fèves, le maïs, le fromage, le poivron rouge ou le jalapeno. dans un bol.

Ajoutez la vinaigrette à la salade et remuez pour combiner.

TARTINE DE RADIS ET D'AVOCAT



25 MINUTES

2 PORTIONS

TARTINE DE RADIS ET D'AVOCAT

INGRÉDIENTS

1 bouquet de radis

1/4 de tasse de yogourt grec nature

1 citron

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail hachées

1/4 de tasse d'aneth frais finement haché

2 tranches de pain, au choix

1/2 avocat

Sel, poivre noir et flocons de piment rouge

ÉTAPES

Séparez les radis des fanes. Coupez finement les radis en tranches. Nettoyez les fanes et hachez-les.

Dans un bol, ajoutez le yogourt, le jus de citron et son zeste, le miel, l'huile d'olive, l'ail haché et l'aneth.

Mélangez et ajoutez une pincée de sel, de poivre noir et de flocons de piment rouge. Ajoutez les tranches de radis et les fanes dans le bol et mélangez.

Faites légèrement griller les tranches de pain et ajoutez une généreuse couche d'avocat sur chacune. Ajoutez la salade de radis et empilez- la généreusement sur le toast.

Saupoudrez de poivre noir fraîchement moulu et dégustez !

RADIS AU AIR FRYER



20 MINUTES

2 PORTIONS

RADIS RÔTIS AU AIR FRYER

INGRÉDIENTS

340 g de radis en quartiers

3 c. à soupe d'huile

1 c. à thé de sel

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'assaisonnement à pizza

1 c. à thé de flocons de piment rouge

2 c. à soupe de Parmesan

Persil frais pour décorer

ÉTAPES

Mettre les radis dans un bol avec l'huile et le sel, mélangez bien.

Faites cuire dans l'Air fryer à 200°C (400°F) pendant 8 minutes.

Mélangez l'ail haché, le sel, l'assaisonnement à pizza, les flocons de piment rouge, l'huile et le Parmesan.

Sortez les radis, ajoutez la préparation d'ail et mélangez.

Faites cuire à nouveau dans l'Air fryer pendant 6 à 8 minutes à 200°C (400°F) jusqu'à ce que les radis soient bien croquants.

Parsemez de persil frais avant de servir.

SALADE DE RADIS RÔTIS ET POMMES DE TERRE



*COUP DE COEUR
DE L'ÉQUIPE*

30 MINUTES

3 PORTIONS

SALADE DE **RADIS** RÔTIS ET POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

680 g. de radis, coupés en deux

500 g de pommes de terre grelots, coupées en deux

Huile d'olive

2 oignons verts, finement tranchés

POUR LA VINAIGRETTE

Une poignée de feuilles de basilic frais

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Sel, au goût

ÉTAPES

Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).

Portez à ébullition les pommes de terre dans une casserole d'eau pendant 8 minutes. Égouttez-les, puis ajoutez-les à une plaque de cuisson avec les radis.

Versez l'huile d'olive sur les légumes. Faites rôtir le tout au four pendant 24 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Pendant la cuisson, placez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Une fois les légumes cuits, servez la salade chaude en mélangeant les radis et les pommes de terre avec la vinaigrette. Saupoudrez d'oignons verts tranchés pour la touche finale.

HOT DOG & RELISH DE RADIS



45 MINUTES

4 PORTIONS

HOT DOG & RELISH DE RADIS

INGRÉDIENTS

POUR LE HOT DOG

4 saucisses
4 petits pains
4 c. à soupe de crème
4 concombres libanais
30g de micro-pousses
3 c. à soupe de moutarde
au miel

POUR LA RELISH

1 bouquet de radis, haché
75 ml de vinaigre
2 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
1 oignon rouge, haché
½ piment jalapeño, haché
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à soupe de graines de
moutarde

ÉTAPES

Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre avec le sucre et le sel. Ajoutez les radis, l'oignon, le piment jalapeño, l'ail et les graines de moutarde, puis laissez mijoter pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Laissez refroidir le relish.

Pendant ce temps, faites griller les saucisses à feu moyen pendant 5 minutes. Coupez les pains en deux et faites les griller à la poêle 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mélangez la crème avec la moutarde au miel.

Badigeonnez la surface coupée des pains avec cette sauce. Pour assembler, garnissez les pains grillés de concombres, de saucisse, de micro-pousses et de relish.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, vibrant green pesto. The pesto has a slightly textured surface with some swirls. Surrounding the bowl are fresh ingredients: several whole red radishes with their green leafy tops, and some fennel leaves with their characteristic feathery structure. The background is a solid, deep teal color.

PESTO DE FANES DE RADIS

10 MINUTES

225 G

PESTO DE FANES DE RADIS

INGRÉDIENTS

- 100g de fanes de radis
- ½ tasse de parmesan
- ½ tasse de graines de citrouille
- 3 branches d'aneth
- ½ c. à thé d'ail
- 4 c. à soupe de jus de citron
- 100ml d'huile d'olive
- ½ c. à thé de poivre

ÉTAPES

Laver et bien égoutter les fanes de radis. Les éponger dans un linge propre. Sur un plan de travail, les hacher grossièrement.

Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire les fanes et le reste des ingrédients en purée lisse.

Le pesto de fanes de radis se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur, ou 6 mois au congélateur.

Ajouter une fine couche d'huile à la surface du pesto pour empêcher l'oxydation.



TOMATES



BRUSCHETTA AUX TOMATES



5 MINUTES

6 PORTIONS

BRUSCHETTA AUX TOMATES

INGRÉDIENTS

2 lb de tomates roses coupées en dés
1/4 tasse d'huile d'olive
1 oignon émincé
4 gousses d'ail émincées
1 c. à thé de basilic
1 c. à thé de thym
1 c. à thé d'origan
1 c. à thé de vinaigre balsamique
un peu de ciboulette
Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

ÉTAPES

Hachez finement les tomates et placez-les dans un tamis au-dessus d'un bol pour égoutter l'excès de liquide. Laissez reposer pendant environ 5 minutes.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.

Laissez mariner la préparation pendant 4 heures pour que les saveurs se mélangent.

Déposez le mélange de tomates sur du pain grillé, des chips de maïs ou des croûtons et servez immédiatement.

SALSA AUX

TOMATES



5 MINUTES

6 PORTIONS

SALSA AUX TOMATES

INGRÉDIENTS

1 lb de tomates roses, coupées en dés

1 oignon, émincé

6 oignons verts (avec la moitié de la partie verte)

3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

5 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe de vinaigre

Le jus de 2 limes

1 c. à thé de sel

Pâte de piment, au goût

Poivre, au goût

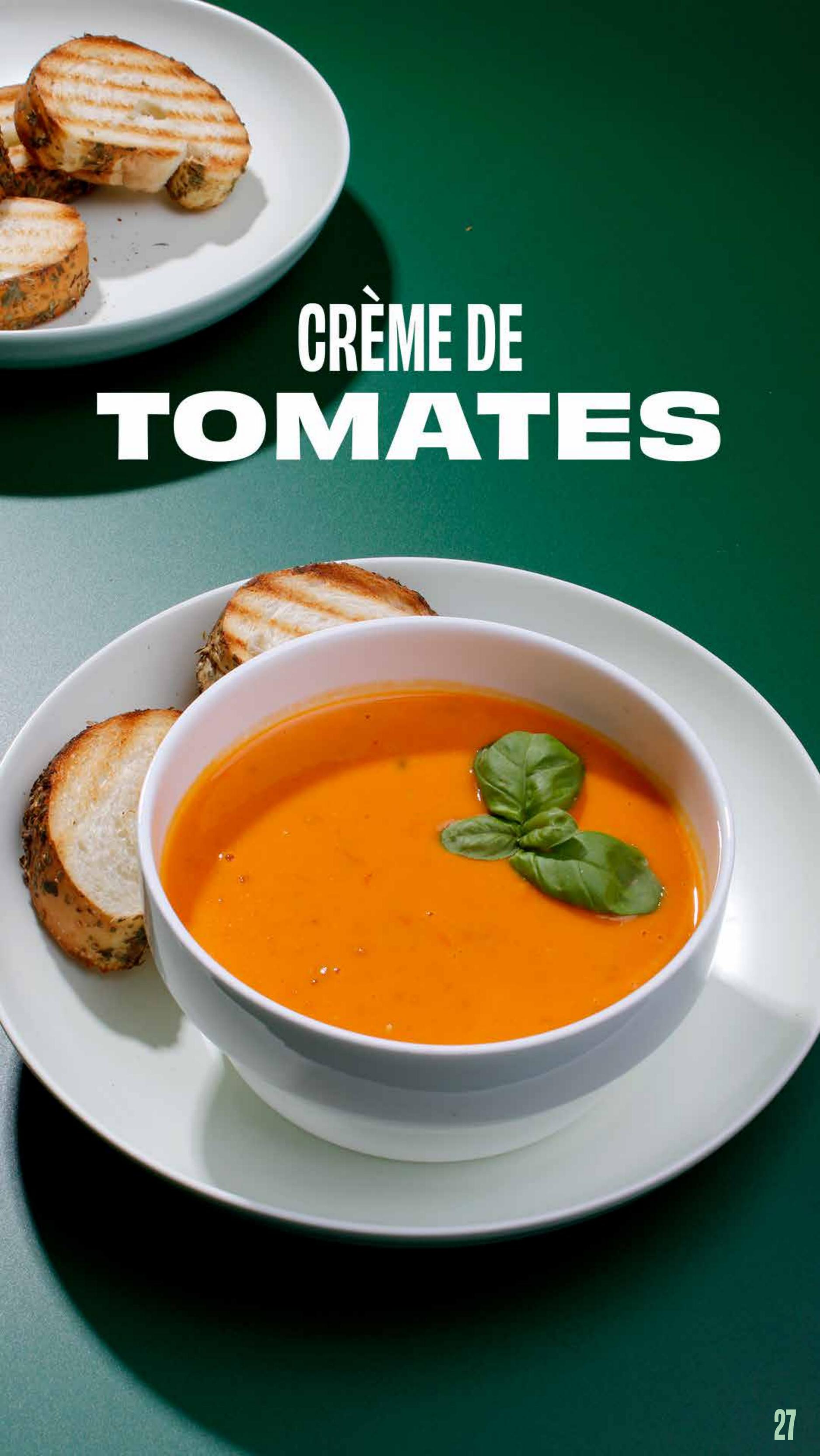
ÉTAPES

Dans un grand bol, combinez les tomates, l'oignon, les oignons verts et la coriandre fraîche.

Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre et le jus des limes. Mélangez bien.

Assaisonnez avec le sel, la pâte de piment et le poivre selon vos préférences.

Mélangez à nouveau et ajustez l'assaisonnement au besoin. Accompagner de chips de maïs. Servez frais.

A photograph of a bowl of tomato cream soup. The soup is a vibrant orange-red color and is served in a white bowl. It is garnished with a small sprig of fresh green basil leaves. The bowl is placed on a white plate, and two slices of golden-brown, toasted bread are arranged around the bowl. The background is a solid, dark green color. The text "CRÈME DE TOMATES" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

CRÈME DE TOMATES

20 MINUTES

6 PORTIONS

CRÈME DE TOMATES

INGRÉDIENTS

10 tomates roses
1 grosse patate douce
1 ½ tasse de bouillon de poulet
1 tasse d'huile d'olive
1/2 tasse de crème 35 %
1/2 tasse de beurre
1 c. à soupe Origan
1 c. à soupe Basilic

ÉTAPES

Épluchez et coupez les patates douces en dés.
Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen.
Ajouter les tomates dans la casserole de 5 à 6 semaines.
Ajouter la patate, le bouillon de poulet et les épices.
Saler, poivrer et remuer.
Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu moyen.
Ajouter la crème et le beurre et poursuivre la cuisson 1 minute.
Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
Répartir la crème de tomates dans les bols. Garnir de basilic. Poivrer.

SALADE CAPRESE AUX PÊCHES



15 MINUTES

4 PORTIONS

SALADE

CAPRESE

AUX PÊCHES

INGRÉDIENTS

2 pêches jaunes coupées en quartiers

2 tomates roses coupée en tranches

12 tomates cerises coupées en deux

1/4 oignon rouge coupé en fines rondelles

4 oz de mozzarella fraîche déchirée en morceaux

2 c. à soupe vinaigrette au balsamique blanc

12 feuilles de basilic

Sel et poivre fraîchement moulu

ÉTAPES

Sur une assiette de service, répartir les pêches, les tomates, l'oignon et la mozzarella. Arroser de la vinaigrette. Saler et poivrer. Parsemer des feuilles de basilic.

CONFIT DE TOMATES ET RADIS AVEC BURRATA



40 MINUTES

4-6 PORTIONS

CONFIT DE TOMATES ET RADIS AVEC BURRATA

INGRÉDIENTS

283 g de tomates raisin
6 Radis coupé en quarts
4 gousses d'ail en tranches
Basilic frais
1/2c à soupe de sirop d'érable
1/2c. à soupe d'épices grecques
1 burrata
1 pain de campagne
Huile d'olive extra vierge
Sel et poivre

ÉTAPES

Mettez une grille de four à la position intermédiaire et préchauffez le four à 350°F (environ 175°C).

Placez les tomates, les radis, l'ail, le sirop d'érable et les épices dans un plat à four; arrosez légèrement d'huile d'olive extra-vierge. Piquez les tomates à 2 ou 3 endroits avec une fourchette pour éviter qu'elles ne craquent pendant la cuisson.

Faites rôtir pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la peau commence à craquer.

Disposez les tomates et les radis rôtis sur une assiette à côté de la burrata. Inclinez le plat à four pour récupérer les précieux jus de cuisson et arrosez-en une cuillerée sur la salade.

Garnissez de feuilles de basilic frais, de sel et de poivre. Servez avec du pain grillé pour absorber toutes les saveurs !

COUP DE COEUR
DE L'ÉQUIPE



TARTE AUX TOMATES

1 HEURE 30

6 PORTIONS

TARTE AUX TOMATES

INGRÉDIENTS

4 grosses tomates, épépinées et tranchées
2 c. à soupe de beurre fondu
1 oignon, coupé en rondelles
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'épices italiennes
1 pâte à tarte (9 po)
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 ½ tasse de fromage emmental râpé
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, broyée
1 pincée de basilic séché
½ tasse d'olives noires, tranchées
Ciboulette fraîche, hachée
Basilic frais, ciselé
Sel et poivre

1 HEURE 30

6 PORTIONS

TARTE AUX TOMATES

ÉTAPES

Disposez les tranches de tomates sur une assiette tapissée de papier absorbant. Salez et poivrez. Laissez reposer 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elles soient bien égouttées.

Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les oignons, le vinaigre balsamique et les épices italiennes. Faites cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les oignons deviennent tendres et légèrement caramélisés. Réservez.

Déposez la pâte dans un moule à tarte de 9 po. Recouvrez l'abaisse de papier d'aluminium et remplissez-la de riz non cuit ou de billes de cuisson. Placez sur la grille inférieure du four préchauffé à 425°F (220°C) et faites cuire 15 minutes.

Retirez délicatement le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson encore 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Surveillez bien la cuisson.

Laissez refroidir sur une grille avant d'assembler la tarte.

Étaler la moutarde sur la pâte. Superposer fromage, oignons, herbes et tomates. Cuire 20 min jusqu'à ce que les tomates ramollissent et le fromage fonde légèrement.

Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Garnissez de basilic frais ciselé et de ciboulette pour une touche finale parfumée.

PIZZA AUX TOMATES ET AUX HERBES



30 MINUTES

4 PORTIONS

PIZZA AUX TOMATES ET AUX HERBES

INGRÉDIENTS

Tomates confites

Une boule de pâte de 330 g pour une pizza de 16 po

Farine, pour saupoudrer

283g de tomates cerises mixtes, coupées en deux

90 ml de pesto de tomate séché

1/2 tasse de fromage parmesan frais râpé

1 burrata de 225 g, tempérée, égouttée

Feuilles de basilic, au goût

2 c. à table (40 ml) d'huile d'olive extra-vierge

1/2 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique

ÉTAPES

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Sur un plan de travail fariné, abaisser une boule de pâte en un grand rectangle avec une bordure épaisse. Retirer l'excédent de farine.

Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin. Badigeonner de pesto, garnir de tomates cerises, puis parsemer de parmesan. Saler et poivrer.

Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

À la sortie du four, déchiqueter la burrata et répartir sur la pizza. Ajouter la roquette et le basilic, puis arroser d'un filet de coulis de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Couper et servir.



**PÂTES AUX
TOMATES
CONFITES ET PESTO**

15 MINUTES

4 PORTIONS

PÂTES AUX TOMATES CONFITES ET PESTO

INGRÉDIENTS

1 boîte (375g) de fettuccine
1 pot de tomates confites
Fromage parmesan râpé

POUR LA SAUCE

250g de fromage à la crème
3/4 de tasse de bouillon de poulet
1/2 tasse de crème 15%
3 c. à soupe de pesto

ÉTAPES

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition, puis faites cuire les fettuccines selon les indications sur l'emballage. Égouttez-les et réservez.

Dans une poêle, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez tous les ingrédients pour la sauce. Laissez mijoter pendant 5 minutes.

Égouttez les tomates confites. Réservez l'huile pour vos salades ou comme huile de cuisson. Incorporez les tomates dans la poêle. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

Pour servir, nappez les fettuccines de sauce, puis garnissez-les de parmesan.

Optionnel : Ajoutez des saucisses, un vrai régal.



CHAMPIGNONS





POTAGE AUX PLEUROTES ROYAUX

45 MINUTES

8 PORTIONS

POTAGE AUX PLEUROTÉS ROYAUX

INGRÉDIENTS

800g de pleurotes royaux coupés en morceaux
1 gros oignon, haché
4 c. à soupe de beurre
1/2 tasse de vin de Xérès
1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
1.5 L de bouillon de légumes ou de volaille
1/2 tasse de crème 35%
1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
1 noisette de beurre
ciboulette ciselées et persil frisé

ÉTAPES

Faire fondre le beurre à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter les champignons et l'oignon, puis laisser dorer sans trop remuer. Déglacer avec le vin de Xérès, racler les sucs et réduire de moitié. Ajouter la pomme de terre et le bouillon. Porter à ébullition, couvrir et mijoter 20 minutes.

Réduire en potage lisse, puis incorporer la crème. Assaisonner et garder au chaud.

Poêler les champignons dans du beurre et réduire à sec. Assaisonner et ajouter de la ciboulette ciselée.

Servir la crème de pleurotes, garnie de champignons poêlés et de persil frisé.

PÉTONCLES DE PLEUROTES ROYAUX SUR PAPPARDELLE

COUP DE COEUR
DE L'ÉQUIPE



PÉTONCLES DE PLEUROTÉS ROYAUX SUR PAPPARDELLE

INGRÉDIENTS

400 g de pleurote royal
360 g de pappardelles aux oeufs
1/2 citron
80 g de bébés épinards
60 g de parmesan
40 g d'amande tranchées
360 ml de crème 18%
21 g de persil italien frais
10 g de pâte de miso
6 c. à soupe de sauce soya
3 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de bouillon de légumes.
1 c. à soupe de beurre

35 MINUTES

2 PORTIONS

ÉTAPES

Amener une grande casserole d'eau salée à ébullition. Coupez les pieds de champignons en tronçons d'environ 1 cm pour imiter des pétoncles. Coupez finement les têtes. Zestez le citron et hachez le persil.

Retirez 1/2 tasse d'eau chaude de la casserole et ajoutez-y le miso et le bouillon de légumes, la sauce soya, et le sirop d'érable. Mélangez bien et versez ce mélange sur les champignons. Laissez mariner.

Ajoutez les pâtes à l'eau bouillante et cuisez 6-8 minutes. Conservez 1/4 tasse d'eau de cuisson et égouttez.

PÉTONCLES DE PLEUROTES ROYAUX SUR PAPPARDELLE

35 MINUTES

2 PORTIONS

ÉTAPES (SUITE)

Chauffer une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les amandes et rôtir 3-4 minutes ou jusqu'à coloration. Retirer de la poêle. Ajouter un filet d'huile et 1 c. à s. de beurre à la poêle. Ajouter les têtes de champignons et cuire 3-4 minutes. Saler. Ajouter les épinards et cuire 1-2 minutes.

Chauffer un filet d'huile dans une autre poêle à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les pétoncles de champignons et la moitié du bouillon et cuire 3-5 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé. Retourner les champignons, ajouter le reste du bouillon et cuire 3-5 minutes de plus ou jusqu'à ce que les 2 côtés soient colorés.

Ajouter les pâtes cuites à la casserole des épinards avec la crème, l'eau de cuisson, le zeste de citron, le jus d'un demi-citron et du poivre. Cuire 1-2 minutes. Ajouter la moitié du parmesan et le persil. Mélanger.

Servir les pâtes et garnir avec les pétoncles de champignons, les amandes et le reste de parmesan. Ajouter du jus de citron, au goût. Bon appétit!

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

COUP DE COEUR
DE L'ÉQUIPE



25 MINUTES

2-3 PORTIONS

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

INGRÉDIENTS

PLEUROTES EFFILOCHÉS

- 250 g de pleurotes royaux
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de pâte de piment chipotle
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de ketchup

SALSA À L'ANANAS

- 175 g d'ananas, coupé en dés de 1 cm (1/2 pouce)
- Le zeste et le jus d'une lime
- 1 petit piment chili rouge, finement tranché
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche

POUR SERVIR

- 4 à 6 petites tortillas de maïs
- Guacamole
- Laitue émincée

25 MINUTES

2-3 PORTIONS

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

ÉTAPES

Préparez les champignons en coupant le chapeau et en les tranchant en fines lanières. Coupez les tiges en deux sur la longueur et effilochez les tiges en les entaillant sur toute la longueur avec une fourchette, puis déchirez les tiges effilochées en longues pièces à l'aide de vos mains. Réservez.

Placez l'huile dans un plat allant au four, ajoutez l'oignon, l'ail, le cumin et le paprika fumé, puis mélangez bien. Placez le plat dans la friteuse à air préchauffée à 180°C (350°F) et faites cuire pendant 2 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, mélangez la pâte de piment, la sauce soja, le sirop d'érable et le ketchup dans un grand bol, puis ajoutez les champignons pour bien les enrober. Incorporez-les dans le plat avec l'oignon et faites cuire pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, préparez la salsa en mélangeant tous les ingrédients dans un bol de service. Réfrigérez jusqu'au moment de l'utiliser.

Pour servir, chauffez les tortillas. Placez le guacamole, la laitue et les champignons dans des bols séparés et composez vos propres tacos, en les garnissant de salsa.

BLT REVISITÉ AVEC BACON DE PLEUROTES ROYAUX



BLT REVISITÉ AVEC BACON DE PLEUROTES ROYAUX

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de kecap manis
(sauce soja sucrée indonésienne)
1 c. à thé de paprika fumé
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à thé de vinaigre blanc
2 gros pleurotes royaux, tranchés
4 tranches de pain
2 c. à soupe de mayonnaise
6 feuilles de laitue
1 tomate rose, tranchée
Sel et poivre

35 MINUTES

2 PORTIONS

ÉTAPES

Dans un bol peu profond, mélangez le kecap manis, le paprika fumé, le sirop d'érable, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez les champignons, en les enrobant bien de sauce, puis couvrez et laissez mariner pendant 10 minutes à température ambiante.

Faites cuire les champignons en une seule couche dans une friteuse à air préchauffée à 200°C (400°F) pendant 8 à 10 minutes, en les retournant une fois et en les badigeonnant avec le reste de la marinade, jusqu'à ce qu'ils commencent à croustiller.

Pendant ce temps, étalez la mayonnaise sur 2 tranches de pain, puis ajoutez les feuilles de laitue et les tranches de tomate. Déposez les champignons par-dessus, puis recouvrez avec les autres tranches de pain. Coupez en deux et servez immédiatement.

PLEUROTES FRITS À L'AIR



45 MINUTES

4 PORTIONS

PLEUROTÉS FRITS À L'AIR

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes gris

Sauce ranch, mayo épicée en accompagnement, au goût

POUR LE LAIT BABEURRE VEGAN

1 tasse de lait de soja non sucré

1 c. à soupe de jus de citron

POUR L'ENROBAGE

1/3 tasse de fécule de tapioca ou de pomme de terre

6-7 c. à soupe de farine de riz

1 c. à thé de sel marin gros grain

45 MINUTES

4 PORTIONS

PLEUROTES FRITS À L'AIR

INGRÉDIENTS

Préchauffer la friteuse ou le air fryer à 380 °F.

Dans un grand bol, faites tremper les champignons dans le lait de babeurre vegan pendant 15-20 minutes. Ne jetez pas le lait, gardez-le pour l'étape suivante.

Préparez un autre bol avec la fécule et un autre avec la farine de riz, le sel, la poudre d'ail et de poudre d'oignon. Égouttez légèrement les champignons du lait de babeurre, puis trempez-les dans la fécule, remettez-les dans le lait de babeurre, puis dans la farine de riz. Vous pouvez les placer sur une grande assiette au fur et à mesure.

Vaporisez le panier avec de l'huile d'avocat. Placez les champignons dans une seule couche sans qu'ils se chevauchent. Vaporisez de l'huile sur les champignons.

Cuisez à l'air fryer à 380°F (193°C) pendant 10 minutes, retournez les champignons, vaporisez une autre fine couche d'huile et faites cuire 6-8 minutes de l'autre côté. Vérifiez après 6 minutes. Faites cela en 2 lots séparés.

Savourez-les immédiatement avec la sauce bang bang à côté ou avec des quartiers de citron supplémentaires.



GYROS AUX
PLEUROTES

45 MINUTES

2 PORTIONS

GYROS AUX PLEUROTES

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes

1/4 c. à thé de sel

1 gousse d'ail, râpée

1/2 c. à soupe de paprika fumé

1/2 c. à soupe de paprika doux

1 1/2 c. à soupe d'origan séché

1 c. à thé de poivre noir

1/2 c. à soupe de cumin moulu

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de vinaigre blanc

1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 tasse de tzatziki

1 tomate rose coupé en demi-lune

4 radis coupés en demi-lune

1/2 laitue

1/2 petit oignon rouge, finement tranché en demi-lunes

45 MINUTES

2 PORTIONS

GYROS AUX PLEUROTES

ÉTAPES

Mélangez les ingrédients de la marinade dans un bol. Ajoutez les champignons et enrobez-les bien. Laissez mariner pendant 30 minutes.

Pendant que les champignons marinent, préparez les légumes

Chauffez le grill et vaporisez-le d'un peu d'huile. Faites griller les champignons en appliquant une légère pression avec une presse ou une poêle.

Retournez les champignons de temps en temps et faites-les cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Réchauffez le pain plat, garnissez-le de champignons grillés, de tzatziki et de légumes frais, et régalez-vous !



RISOTTO AUX PLEUROTES



25 MINUTES

4 PORTIONS

RISOTTO AUX PLEUROTES

INGRÉDIENTS

240 g de champignons pleurotes
1/4 tasse d'huile d'olive
1/2 tasse d'échalotes françaises hachées
1/4 tasse de beurre
1 1/2 tasse de riz arborio
1/2 tasse de vin blanc
4 tasses de bouillon de poulet, chaud
3/4 tasse de fromage parmesan frais râpé
Quelques gouttes d'huile de truffe (facultatif)
Copeaux de fromage parmesan, au goût

ÉTAPES

Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, faire revenir les champignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer, puis réserver.

Dans la même casserole, ajouter les échalotes et les faire dorer dans le beurre. Incorporer le riz et cuire pendant 1 minute en remuant pour bien l'enrober. Verser le vin et laisser réduire presque à sec.

Baisser le feu à moyen et ajouter le bouillon, environ 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé avant chaque nouvel ajout. Laisser cuire de 18 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit al dente.

Incorporer les champignons et le fromage. Ajuster l'assaisonnement puis bien mélanger. Ajouter un filet d'huile de truffe. Poivrer et garnir de copeaux de parmesan avant de servir.



BURGER AUX
CHAMPIS
CRINIÈRE DE LION

15 MINUTES

6 PORTIONS

BURGER AUX CHAMPIS CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

400g de crinière de lion Leciel
6 Pains briochés
2 Tomates roses Leciel
1 Oignon rouge, émincé
6 Feuilles de laitue Boston
12 Tranches de cornichons
2 c. à table d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

POUR LA SAUCE

½ tasse de mayonnaise
1 c. à soupe de ketchup
1 c. à soupe de moutarde jaune
¼ c. à thé de poudre d'ail
¼ c. à thé de paprika
Une pincée de poivre de Cayenne
1 c. à soupe de jus de pickles

15 MINUTES

6 PORTIONS

BURGER AUX CHAMPIS

CRINIÈRE DE LION

ÉTAPES

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce et réservez.

Coupez les champignons en tranches d'épaisseur de ¼ de pouce. Préchauffez une poêle à feu élevé. Versez l'huile d'olive sur les tranches de champignons, puis salez et poivrez selon votre goût.

Faites cuire les champignons environ 3 minutes de chaque côté, en utilisant un presse-viande (ou une poêle en fonte) pour éliminer l'excès d'eau. Assurez-vous de vérifier les champignons à mi-cuisson pour éviter de les brûler ; ils doivent être bien dorés.

Faites griller les pains dans une poêle pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Étalez la sauce sur chaque pain.

Disposez tous les condiments désirés et placez les champignons cuits. Refermez le sandwich et servez.

**CROQUETTES DE
CRINIÈRE
DE LION**



20 MINUTES

30 BOUCHÉES

CROQUETTES DE CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

200g de crinière de lion

2 oeufs battus

½ tasse de chapelure panko

4 c. à soupe d'épice BBQ aux choix

ÉTAPES

Préchauffer l'air fryer à 400 °F.

Séparer les champignons en morceaux de la taille d'une bouchée et les aplatir légèrement sur un côté pour une meilleure cuisson.

Dans un bol, fouetter les œufs. Dans un autre bol, déposer le panko.

Enrober chaque morceau de crinière de lion dans le mélange d'œufs, puis dans le panko, et saupoudrer d'épices BBQ.

Déposer les croquettes dans le panier de l'air fryer en une seule couche.

Cuire pendant 11 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Enrober, si désiré, avec une sauce BBQ.

35 MINUTES

3 PORTIONS

STEAK DE CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

3 gros champignons crinière de lion (environ 450 g au total)
2 c. à soupe d'huile végétale
2 c. à soupe de mélange d'assaisonnement BBQ
Sel et poivre
3 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de sauce BBQ
Herbes fraîches pour garnir

ÉTAPES

Préchauffez le four à 400°F. Coupez la base des champignons pour qu'ils reposent à plat.

Chauffez une grande poêle résistante à la chaleur, comme une poêle en fonte, à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez suffisamment d'huile pour couvrir le fond. Déposez les champignons côté tige vers le bas et laissez cuire une à deux minutes pour les ramollir. Ensuite, placez une deuxième poêle lourde sur les champignons et laissez cuire encore une minute.

Pliez un torchon ou utilisez des pinces pour appuyer doucement sur le centre de la poêle du dessus afin de commencer à presser les champignons. Ceux-ci commenceront à libérer de l'eau. Au fur et à mesure, appliquez de plus en plus de pression pour les aplatir. Pour aider les champignons à dorer, essuyez toute l'eau accumulée sur la poêle du dessus. Ajouter un peu d'huile pendant la cuisson aidera également à la coloration et à la saveur. Cuisez 5-6 minutes de chaque côté.

35 MINUTES

3 PORTIONS

STEAK DE CRINIÈRE DE LION

ÉTAPES (SUITE)

Mélangez les assaisonnements BBQ et sauge-oignon, puis saupoudrez sur les champignons. Retournez-les et laissez cuire encore 1-2 minutes, puis assaisonnez l'autre côté. Pressez pour obtenir une texture croquante et carbonisée, puis enfournez 10 minutes.

Ensuite, retirez les steaks de la poêle et placez-la sur une planche à découper. Remettez la poêle sur feu moyen, ajoutez le beurre et remuez pour récupérer toute la saveur au fond de la poêle. Ajoutez la sauce BBQ et mélangez jusqu'à obtenir une sauce d'épaisseur moyenne.

Versez un peu de sauce sur les assiettes.

Coupez les steaks en fines tranches et disposez-les en éventail sur la sauce. Garnissez de thym frais ou de persil, si vous en avez. Servez avec un couteau à steak et régalez-vous !