

DES RECETTES QUI GOÛTENT



NOS RECETTES



RADIS

Radis beurre	5
Radis enrobés de beurre aux herbes	7
Radis marinés.....	10
Salsa de radis et fraises.....	12
Salade de quinoa aux radis et grenade.....	14
Salade de radis et maïs à la péruvienne....	16
Tartine de radis et d'avocat	18
Tartine de radis et fromage de chèvre	20
Radis rôtis et pommes de terre	22
Relish de radis	24
Pesto de fanes de radis	26

TOMATES

Bruschetta aux tomates	29
Salsa aux tomates	31
Crème de tomates	33
Salade caprese aux pêches.....	35
Confit de tomates et radis avec burrata...	37
Tarte aux tomates	39
Pizza aux tomates.....	42
Pâtes aux tomates confites	44

NOS RECETTES

CHAMPIGNONS

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

PLEUROTE ROYAL

Pâtes aux pétoncles de pleurote royal	47
Brochette yakitori de pleurotes et tofu	50
Pizza de pleurotes effilochés	53
Tacos de pleurotes effilochés	55
BLT revisité avec bacon de pleurote	59
Potage aux pleurotes	61

PLEUROTE GRIS

Souvlaki de pleurotes gris	63
Risotto aux pleurotes	66
Pappardelles aux pleurotes	68
Pleurotes sautés à la poêle	70

CRINIÈRE DE LION

Soupe repas mison	72
Entrée de soupe miso	76
Steak de crinière de lion	78
Burger de crinière de lion	81
Croquettes de crinière de lion	84



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!

RADIS

BEURRE AUX HERBES



1 HEURE

20-25 BOUCHÉES

RADIS

BEURRE AUX HERBES

INGRÉDIENTS

20 à 25 radis, lavés et séchés
1 c. à soupe de sel en flocons

BEURRE AUX HERBES

2 tasses bien tassées d'herbes tendres (persil, coriandre, aneth, etc.)
1/3 tasse d'huile d'olive
100 g de beurre non salé, en cubes

1 HEURE

20-25 BOUCHÉES

RADIS

BEURRE AUX HERBES

ÉTAPES

PRÉPARER L'HUILE AUX HERBES :

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et préparer un bol d'eau glacée. Blanchir les herbes 10 secondes, puis les plonger dans l'eau glacée. Égoutter, essorer dans un linge propre pour retirer le maximum d'eau. Mixer avec l'huile d'olive jusqu'à consistance lisse. Filtrer à l'aide d'un tamis recouvert d'un tissu à fromage. Vous n'avez besoin que de quelques cuillères à thé pour cette recette — le reste peut agrémenter vos œufs, vos toasts à l'avocat, etc.

PRÉPARER LE BEURRE AUX HERBES

Vous pouvez faire fondre votre beurre, mais nous avons préféré le fouetter. Faire fondre les cubes de beurre au micro-ondes 10 à 15 secondes, fouetter.

Incorporer quelques cuillères à thé d'huile aux herbes jusqu'à obtenir la couleur désirée.

Tremper chaque radis dans le beurre fondu, les déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin et saupoudrer généreusement de sel. Réfrigérer 15 minutes avant de servir.

Un plat tout simple, mais qui fait wow à table

RADIS MARINÉS



15 MINUTES

8 PORTIONS

RADIS MARINÉS

INGRÉDIENTS

- 3 bottes de radis rouges
- $\frac{3}{4}$ tasse de vinaigre blanc
- $\frac{3}{4}$ tasse d'eau
- $1 \frac{3}{4}$ c. à soupe de sucre
- $\frac{3}{4}$ c. à soupe de sel de mer
- $\frac{1}{3}$ c. à thé de poivres mélangés
- $\frac{1}{3}$ c. à thé de graines de moutarde

ÉTAPES

Tranchez finement les radis (ou coupez-les en deux si vous préférez), puis répartissez-les dans 2 pots de 500 ml ou l'équivalent.

Dans une casserole moyenne, chauffez le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel à feu moyen. Remuez jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous, environ 1 minute.

Versez le tout sur les radis, puis répartissez les grains de poivre et les graines de moutarde dans chaque pot. Laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Les radis tranchés seront prêts après environ 1 heure. Pour les radis coupés en deux, il est préférable de les laisser mariner toute la nuit.

Notes : Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



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



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 !



TARTINES AUX RADIS

35 MINUTES

4 PORTIONS

TARTINES AUX RADIS

INGRÉDIENTS

1 lb de radis frais

1/4 cuillère à thé de sel

1/2 tasse de fromage de chèvre frais

2 à 4 c. à table de yogourt grec

1/4 tasse de ciboulette fraîche , hachée

1/4 tasse d' aneth frais , haché

beurre

4 grandes tranches de pains de campagne frais, grillées

fleur de sel

Trancher finement 4 radis et réserver pour la garniture.

Au robot culinaire, pulser le reste des radis avec une pincée de sel, jusqu'à l'obtention de petits morceaux.

Transférer dans une passoire et laisser égoutter pendant 15 minutes.

Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre avec le yogourt jusqu'à consistance lisse. Ajouter la ciboulette, l'aneth ainsi que les radis égouttés. Saler au goût, si désiré.

Tartiner généreusement des tranches de pain avec le mélange aux radis.

Garnir avec les tranches de radis réservées, puis parsemer de ciboulette et d'aneth et de fleur de sel au goût.

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 is swirled in the center. Surrounding the bowl are fresh ingredients: several whole red radishes with their green leafy tops, and some fennel leaves. The background is a solid, dark 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 saucer. To the left of the bowl, there are three slices of toasted bread, which appear to be herb-infused. The background is a solid, dark green color. The text 'CRÈME DE TOMATES' is overlaid in the center of the image 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



PÉTONCLES DE PLEUROTES **ROYAUX** SUR PAPPARDELLE



PÉTONCLES DE PLEUROTÉS ROYAUX SUR PAPPARDELLE

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes royaux
360 g de pappardelles
2 tasses de bouillon de légumes
360 ml de crème 18%
 $\frac{3}{4}$ tasse de fromage parmesan frais, râpé
 $\frac{1}{2}$ tasse d'amande tranchées
 $\frac{1}{2}$ citron
6 c. à soupe de persil italien frais
 $1\frac{1}{2}$ c. à soupe de pâte de miso
6 c. à soupe de sauce soya
3 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de beurre

45 MINUTES

2 PORTIONS

ÉTAPES

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Couper les pieds des pleurotes en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur pour imiter des pétoncles. Émincer finement les têtes. Zester le citron et hacher le persil.

Prélever $\frac{1}{2}$ tasse d'eau chaude de la casserole et y ajouter la pâte de miso, 1 tasse de bouillon de légumes, la sauce soya et le sirop d'érable. Bien mélanger, puis verser le mélange sur les champignons. Laisser mariner.

Ajouter les pâtes à l'eau bouillante et cuire. Conserver $\frac{1}{4}$ tasse d'eau de cuisson, puis égoutter.

Suite →

PÉTONCLES DE PLEUROTÉS ROYAUX SUR PAPPARDELLE

45 MINUTES

2 PORTIONS

ÉTAPES (SUITE)

Dans une poêle chaude, à feu moyen-élevé, faire griller les amandes 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Dans la même poêle, ajouter un filet d'huile et 1 cuill. à s. de beurre. Ajouter les têtes de champignons et faire cuire environ 5 minutes.

Dans une autre poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen. Ajouter les « pétoncles » de pleurotes et la moitié du bouillon restant. Faire cuire 3 à 5 minutes, ou jusqu'à évaporation du liquide. Retourner les champignons, verser le reste du bouillon et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés.

Remettre les pâtes cuites dans la casserole. Ajouter la crème, l'eau de cuisson réservée, le zeste et le jus d'un demi-citron. Faire cuire 2 minutes en remuant.

Incorporer la moitié du parmesan et le persil.

Bien mélanger.

Servir les pâtes dans des assiettes, garnir des « pétoncles » de champignons, des amandes grillées et du reste du parmesan.

BROCHETTE YAKITORI DE PLEUROTES ROYAUX



50 MINUTES

4 PORTIONS

BROCHETTE YAKITORI DE PLEUROTÉS ROYAUX

INGRÉDIENTS

200g de pleurotes royaux, coupés dans le sens de la longueur

1 bloc de tofu extra ferme, coupé en morceaux

360 g de vermicelles de riz

SAUCE GLACÉE AU SOYA ET À LA LIME

1 tasse (250 ml) de sauce soya réduite en sel

1 tasse (250 ml) d'eau

½ tasse (100 g) de sucre

¼ tasse (60 ml) de vinaigre de riz

Jus de 1 lime

1 c. à soupe de gingembre, finement haché

1 c. à soupe d'ail, finement haché

1 c. à soupe de flocons de piment

3 c. à soupe de fécule de maïs, mélangées avec 5 c. à soupe d'eau

SALADE DE LÉGUMES MARINÉS

1 concombre, finement tranché

6 asperges, finement tranchées

5 oignons verts, finement tranchés

½ tasse (125 ml) de vinaigre de vin de riz

2 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à thé de graines de coriandre

1 c. à thé de flocons de piment

Une pincée de sel de mer

GARNITURE

Noix de cajou

Menthe thaïe

50 MINUTES

4 PORTIONS

BROCHETTE YAKITORI DE PLEUROTÉS ROYAUX

ÉTAPES

Préchauffez le four à 180 °C.

Enfilez les champignons et le tofu sur des brochettes, puis réservez.

Pendant ce temps, déposez tous les ingrédients du glaçage (sauf la fécule de maïs) dans une casserole et chauffez à feu moyen. Portez à frémissement et laissez mijoter 5 minutes avant d'incorporer au fouet le mélange de fécule de maïs et d'eau.

La sauce devrait épaissir pour obtenir une belle texture de glaçage. Si elle devient trop épaisse, ajoutez un peu d'eau. Si elle est trop liquide, ajoutez un peu plus de mélange fécule-eau ou laissez simplement réduire davantage.

Faites griller les brochettes dans une poêle striée bien chaude ou sur le BBQ. Lorsqu'elles commencent à dorer, badigeonnez-les de la sauce. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes de chaque côté, puis déposez-les sur une plaque de cuisson et terminez la cuisson au four pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la salade dans un petit bol.

Lorsque les brochettes sont cuites, servez-les avec les nouilles et la salade, puis garnissez de noix et de menthe fraîche.

PIZZA AUX PLEUROTES ROYAUX



40 MINUTES

2 PORTIONS

PIZZA AUX PLEUROTES ROYAUX

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes royaux, effilochés

450 g de pâte à pizza du commerce

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

1/3 tasse de sauce barbecue

170 g de mozzarella fraîche, déchirée

1/2 tasse de Gouda fumé, râpé grossièrement

1/2 petit oignon rouge, finement tranché

1 jalapeño moyen, tranché finement

Sel casher et poivre fraîchement moulu

Flocons de piment rouge et feuilles de coriandre

ÉTAPES

Préchauffez à 475 °F.

Dans un grand bol, mélangez les champignons avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez.

Dans une poêle en fonte de 30 cm, badigeonner un peu d'huile d'olive pour enrober la poêle. Déposez la pâte et étirez-la pour remplir la poêle. Si elle rétrécit, laissez reposer 10 minutes sous un linge puis étirez à nouveau.

Faites cuire la pâte 5 minutes. Retirez la poêle du four et étalez la sauce BBQ sur toute la surface. Ajoutez la mozzarella, le Gouda, l'oignon, le jalapeño et les champignons.

Remettez la poêle au four et poursuivez la cuisson 16–20 minutes. Ensuite, Mettez le four à broil et faire griller 2 minutes,

Garnissez de flocons de piment et de feuilles de coriandre avant de servir.

TACOS DE **PLEUROTES** EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS



60 MINUTES

4 PORTIONS

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

INGRÉDIENTS

PLEUROTES EFFILOCHÉS

400 g de pleurotes royaux
1 petit oignon, finement coupé en dés
2 gousses d'ail, finement hachées
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de paprika fumé
1 c. à thé de coriandre moulue
1 c. à thé de pâte de tomate
1 à 2 c. à thé de pâte d'adobo (ou pâte de piment)
2 à 3 c. à soupe de sauce soya
¼ tasse de bouillon de poulet ou légumes
1 c. à soupe de sirop d'érable
Une bonne pincée de poivre blanc ou noir

SALSA À L'ANANAS

1 tasse d'ananas, coupé en petits dés
1 petit piment chili rouge, finement tranché
2 c. à soupe de coriandre fraîche
Le zeste et le jus d'une lime

POUR SERVIR

12 petites tortillas de maïs
1 tasse de crème sure
1 tasse de chou rouge émincé
1 petit bouquet de coriandre

60 MINUTES

4 PORTIONS

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

ÉTAPES

PLEUROTES EFFILOCHÉS

Essuyez les champignons pour les nettoyer et retirez les chapeaux. Tranchez les chapeaux finement.

Effilochez les pieds à l'aide d'une fourchette en faisant des incisions, puis séparez les fibres avec les mains (voir photos).

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une grande poêle à fond épais.

Ajoutez l'oignon coupé en dés et faites cuire à feu doux environ 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il devienne translucide et légèrement doré par endroits.

Ajoutez l'ail haché et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Incorporez le cumin, le paprika fumé et la coriandre moulue. Faites revenir doucement en remuant constamment pendant environ 1 minute.

Ajoutez la pâte de tomate et la pâte d'adobo (ou de piment) et mélangez bien.

Incorporez tous les champignons (chapeaux et pieds). Enrobez-les bien du mélange dans la poêle.

Ajoutez la sauce soya (j'ai utilisé 3 c. à soupe, mais vous pouvez commencer avec 2) ainsi que 60 ml (¼ tasse) de bouillon.

Suite →

60 MINUTES

4 PORTIONS

TACOS DE PLEUROTES EFFILOCHÉS AVEC SALSA À L'ANANAS

ÉTAPES (SUITE)

Laissez cuire jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée. Assaisonnez avec le sirop d'érable et un peu de poivre. Vous pouvez ajouter un peu d'acidité au besoin, mais la pâte de tomate et l'adobo apportent généralement assez de saveur. Poursuivez la cuisson 5 minutes, puis laissez tiédir. Si vous préparez la veille, réfrigérez toute la nuit.

Juste avant d'assembler les tacos, préchauffez le four à 180 °C (355 °F) en mode convection (ou 200 °C / 390 °F sans convection).

Étalez les champignons sur une plaque tapissée de papier parchemin et faites cuire environ 15 minutes, selon le degré de coloration désiré.

SALSA À L'ANANAS

Coupez l'ananas en très petits dés réguliers.

Incorporez le piment chili rouge finement tranché et la coriandre fraîche hachée.

Assaisonnez avec le zeste et le jus de lime, puis mélangez délicatement. Ajustez au goût.

Réfrigérez jusqu'au moment de l'utiliser.

ASSAMBLAGE

Assemblez vos tacos en déposant au centre de chaque taco des champignons effilochés, du chou rouge, de la salsa d'ananas et de la coriandre. Ajoutez la crème sure et régalez-vous.

BLT REVISITÉ AVEC BACON DE PLEUROTES ROYAUX



BLT REVISITÉ AVEC BACON DE PLEUROTES ROYAUX

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes royaux, tranchés très finement sur la longueur
3 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à thé de paprika fumé
1/2 c. à thé de sel
Poivre au goût

POUR SERVIR

4 tranches de pain
2 c. à soupe de mayonnaise
2 c. à soupe de pesto
1/2 tasse de roquettes
1 à 2 tomate rose, tranchée
Sel et poivre

ÉTAPES

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, puis ajoutez les champignons en les enrobant bien de sauce. Couvrez et laissez mariner 10 minutes à température ambiante.

Faites cuire les champignons en une seule couche dans une friteuse à air préchauffée à 400°F pendant 8 à 10 minutes.

Pendant ce temps, coupez les tomates en tranches.

Mélangez la mayonnaise avec le pesto. Étalez ce mélange sur 2 tranches de pain, puis disposez les tranches de tomate par-dessus. Ajoutez les champignons, puis recouvrez avec la moitié de la roquette. Fermez le sandwich avec les autres tranches de pain. Coupez en deux et servez immédiatement.

35 MINUTES

2 PORTIONS



POTAGE AUX PLEUROTES ROYAUX

45 MINUTES

8 PORTIONS

POTAGE AUX PLEUROTES 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.

SOUVLAKI DE PLEUROTES GRIS



40 MINUTES

2 PORTIONS

SOUVLAKI DE PLEUROTÉS GRIS

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes gris
¾ tasse de yogourt grec
3 gousses d'ail, hachées
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce soya
2 c. à thé d'origan séché
½ c. à thé de paprika fumé
Le jus d'un citron

POUR LE SERVICE

2 Pains pita
Tzatziki
Feta
Oignon rouge
Roquette
Ou tout ce que vous aimez

40 MINUTES

2 PORTIONS

SOUVLAKI DE PLEUROTES GRIS

ÉTAPES

Dans un grand bol, mélangez le yogourt, l'ail, l'origan, le jus de citron, la sauce soya, l'huile d'olive et le paprika fumé pour créer la marinade.

Séparez ensuite les chapeaux des pleurotes de leurs bouquets, puis ajoutez-les dans la marinade en vous assurant qu'ils soient bien enrobés. Laissez reposer au moins 15 minutes afin qu'ils absorbent toutes les saveurs.

Lorsque les pleurotes sont prêts, enfitez-les sur des brochettes en les pressant légèrement pour assurer une cuisson uniforme. Vous obtiendrez environ deux brochettes généreuses.

Faites chauffer une plancha ou un barbecue à feu moyen-élevé, puis faites cuire les brochettes environ dix minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et légèrement croustillantes.

Servez-les ensuite dans un pita garni de tzatziki, de feta émiettée, d'oignon rouge tranché finement, de roquette et d'un filet de jus de citron pour un résultat frais, savoureux et parfaitement équilibré.



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.



PAPPARDELLES DE PLEUROTES **GRIS**

40 MINUTES

2 PORTIONS

PAPPARDELLES DE PLEUROTES GRIS

INGRÉDIENTS

200 g de champignons pleurotes
¼ tasse de bouillon de poulet, de légumes ou de vin blanc
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de beurre, divisées
3 gousses d'ail, émincées
½ c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé de jus de citron + zeste d'½ citron
½ tasse de parmesan frais râpé
2 c. à soupe de persil frais haché
Sel et poivre au goût

ÉTAPES

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et cuire les pâtes al dente selon les instructions sur l'emballage.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et 1 c. à soupe de beurre à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés, environ 8 à 10 minutes.

Mélanger le reste du beurre avec l'ail et la moutarde de Dijon, puis ajouter le mélange aux champignons. Cuire 1 minute.

Verser le bouillon ainsi que le jus et le zeste de citron, puis laisser mijoter 1 minute.

Retirer du feu, incorporer le parmesan et le persil. Ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes, puis mélanger avec les pâtes. Assaisonner de sel et de poivre, et servir immédiatement.

PLEUROTES GRIS SAUTÉS À LA POÊLE



25 MINUTES

2 PORTIONS

PLEUROTÉS GRIS

SAUTÉS À LA POÊLE

INGRÉDIENTS

200 g de pleurotes

2 c. à soupe de beurre

½ c. à soupe d'huile

½ échalote finement ciselée

½ gousse d'ail pressée

1 c. à soupe de persil plat ou frisé finement haché

Sel et poivre

ÉTAPES

Préparez les champignons en coupant la base des pieds de pleurotes.

Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe de beurre et un filet d'huile à feu moyen.

Saisissez les champignons en les retournant délicatement pendant la cuisson.

Une fois bien dorés, ajoutez l'échalote ciselée et l'ail pressé.

Incorporez ensuite 1 c. à soupe de beurre supplémentaire et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

Terminez en ajoutant le persil haché et assaisonnez selon votre goût.

SOUPE REPAS MISO À LA CRINIÈRE DE LION



40 MINUTES

2 PORTIONS

SOUPE REPAS MISO À LA CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

- 200 g de crinière de lion, déchirés en morceaux.
- 125 g de nouilles ramen
- 200 g de tofu ferme, coupé en dés (ou remplacez par des crevettes ou du poulet pour une version non végétarienne)
- 2 bok choy, coupés en deux sur la longueur
- 1 grosse carotte, pelée et coupée en julienne
- 100 g de fèves germées
- 4 oignons verts, tranchez les en biais.
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe de pâte miso (ajustez si vous voulez plus)
- 6 c. à soupe de sauce soya
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- ½ c. à soupe de paprika
- Sel et poivre du moulin, au goût
- Flocons de piment (facultatif, pour le service)

40 MINUTES

2 PORTIONS

SOUPE REPAS MISO À LA CRINIÈRE DE LION

ÉTAPES

Préchauffer le four à 350 °F.

Éponger le tofu avec un essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux de la taille d'un pois. Dans un grand bol, mélanger le tofu avec 1 c. à soupe de sauce soya, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à soupe d'huile de canola, le paprika, ½ c. à soupe de gingembre et ½ c. à soupe d'ail. Saler et poivrer, puis bien enrober.

Déposer ensuite le tofu sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four de 9 à 11 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Options de remplacement : vous pouvez remplacer le tofu par des dés de poulet rôtis au four jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, ou par des crevettes sautées quelques minutes à la poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent rosées.

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles selon les indications de l'emballage. Égoutter, rincer à l'eau froide et réserver.

Suite →

40 MINUTES

2 PORTIONS

SOUPE REPAS MISO À LA CRINIÈRE DE LION

ÉTAPES (SUITE)

Dans la même casserole, chauffer 1 c. à soupe d'huile de canola à feu moyen, ajouter la moitié des échalotes, puis le reste de l'ail et du gingembre. Saler, poivrer et cuire environ 5 minutes en remuant. Ajouter le bouillon, la pâte de miso, l'huile de sésame et le reste de la sauce soya, puis fouetter jusqu'à ce que le miso soit complètement dissous. Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter 8 minutes. Ajouter les morceaux de crinière de lion et cuire encore 2 minutes.

Répartir le bouillon chaud dans les bols, ajouter les nouilles, puis garnir de bok choy, carottes, ttofu, poulet ou crevettes, fèves germées et oignons verts. Terminer avec quelques flocons de piment, au goût.



**ENTRÉE SOUPE MISO
À LA CRINIÈRE
DE LION**

25 MINUTES

2 PORTIONS

ENTRÉE SOUPE MISO À LA CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

200 g de crinières de lion,
déchirées en morceaux
3 tasses de bouillon poulet ou légumes
1 tasse d'eau tiède
3 cuill. à s. de pâte de miso (ajustez au goût)
2 gousses d'ail, hachées
2 cuill. à t. de gingembre frais râpé
2 à 3 tasses de bok choy, coupé en
morceaux
2 oignons verts, tranchés en biais
Flocons de piment (facultatif, pour le service)

ÉTAPES

Dans une casserole moyenne, chauffer le bouillon de poulet ou de légumes, puis ajouter les morceaux de crinière de lion. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes.

Dans un bol séparé, fouetter le miso avec 1 tasse d'eau tiède jusqu'à obtenir un mélange lisse, sans grumeaux. Ajouter le mélange de miso dans la casserole, puis incorporer l'ail, le gingembre, le bok choy et les oignons verts.

Chauffer doucement jusqu'à ce que les feuilles soient tout juste tombées, sans faire bouillir la soupe.

Goûter et ajuster :

- ajouter un peu d'eau si la soupe est trop salée
- ajouter un peu de miso si elle manque de goût

Retirer du feu et servir chaud, garni de flocons de piment rouge.

STEAK DE CRINIÈRE DE LION



60 MINUTES

2 PORTIONS

STEAK DE CRINIÈRE DE LION

INGRÉDIENTS

400 g de crinière de lion
100 ml de jus de betterave
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sauce soya
1 c. à thé de paprika fumé
1 c. à thé de pâte de miso

ÉTAPES

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol ou un sac en plastique, sauf les champignons. Réservez.

Dans une poêle chaude à feu moyen-élevé, ajoutez un filet d'huile. Déposez les champignons, côté pied vers le bas, et laissez cuire 1 à 2 minutes. Posez une deuxième poêle dessus ou utilisez une presse à viande, puis appuyez doucement pour faire sortir l'eau, en augmentant progressivement la pression. Essuyez l'excédent d'eau et ajoutez un peu d'huile si nécessaire. La dorure et le pressage du premier côté prennent environ 5 à 6 minutes.

Suite →

35 MINUTES

3 PORTIONS

STEAK DE CRINIÈRE DE LION

ÉTAPES (SUITE)

Retournez les champignons, ajoutez un filet d'huile, pressez fermement et laissez cuire 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, caramélisés et réduits à moins de la moitié de leur épaisseur. Retirez-les du feu et laissez-les tremper dans la marinade pendant 30 minutes à 2 heures.

Faites ensuite revenir les champignons marinés dans un peu d'huile d'olive à feu moyen-vif pendant 1 à 2 minutes de plus, jusqu'à ce que les deux côtés soient légèrement carbonisés et croustillants.

Vous pouvez ajuster l'épaisseur finale selon la pression appliquée.



**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

Suite →

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.