

Mycorine

Mycète - Oignon - Pain - Levure ...

Terrine pour 6 à 10 personnes

oooooooo

Champignon : 500 g à faire revenir haché menu dans de l'huile d'olive

Oignon : 300 g à faire revenir haché menu dans de l'huile d'olive

Pain : 200 g à émietter (complet pas trop frais ou grillé)

Levure de bière : 50 - 100 g (diététique en paillettes)

Beurre ou margarine : 100 g

Sel : selon le goût en fin de préparation Poivre : très peu

Après une cuisson séparée, tout mettre ensemble et ajouter des condiments secs ou frais et hachés, sauvages ou cultivés : graines (carotte, cumin, ...), feuilles d'origan, d'ail des ours, de berce, de pissenlit, de sauge, de basilic, etc ... puis chauffer encore quelques minutes. Dorer ou non la surface pour manger chaud.

Faire varier les proportions de base.

Imaginer d'innombrables variantes : divers champignons, ajouter échalotes et ail, des fruits secs, du pain d'épices, un peu de bière (surtout brune) ou de vinaigre de cidre, du gélifiant (agar-agar), ...

N.B. : cette **terrine** nutritive peut être une excellente alternative aux produits animaux (8 g de protéines / 100 g). Supporte très bien la congélation.

A consommer dans les 48 h ! Prix de revient : 6 - 10 €

Le vrai nom des champignons est, en français « cultivé », **les mycètes**, formant une « famille » non végétale qui n'est plus dans la Flore mais dans la Fonge (la levure en est aussi, sous forme unicellulaire).



JEAN CLAUDE BRUNEEL, *Botaniste hédonithérapeute*