



SALADES / PLATS FROIDS

Salade de riz croustillant aux champignons gochujang — Plantbaes

Une salade-repas végétalienne très complète associant du riz croustillant au four, des pleurotes du panicaut et shimeji marinés au gochujang, des edamame, du concombre, de l'avocat, des herbes fraîches et une sauce crémeuse cacahuète-gochujang.

2 personnes

15 min de préparation + 35 min de cuisson, soit 50 minutes

salade-repas / végétalien / riche en protéines et fibres

Ingredients

- 1 tasse de riz cuit, environ 180 g (l'autrice utilise du riz à sushi obtenu avec 1/3 tasse de riz sec)
- 1 c. à soupe d'huile pimentée
- 255 g de pleurotes du panicaut (king oyster mushrooms)
- 170 g de champignons shimeji
- 1/2 c. à soupe de pâte de gochujang, soit 1 1/2 c. à café
- 2 c. à café de tamari, de préférence pauvre en sel
- 1/2 c. à soupe de sirop d'érable, soit 1 1/2 c. à café
- 1 c. à café de vinaigre de riz
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 1/2 c. à soupe de beurre de cacahuète — ou tahini pour une version sans fruits à coque
- 1 c. à soupe de gingembre frais finement râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 c. à café de tamari, de préférence pauvre en sel
- 2 c. à café de sirop d'érable
- 60 ml de lait végétal, de préférence soja
- 1 c. à café de pâte de gochujang
- 1 1/2 tasse d'edamame écossés surgelés, décongelés, environ 225 g
- 1 concombre moyen, coupé en dés
- 2 cébettes, finement émincées
- 1 avocat, coupé en dés
- 1/4 tasse de menthe fraîche finement hachée

Préparation

1. **Préchauffer le four.** Régler le four à 200 °C en chaleur tournante. Recouvrir une grande plaque de papier cuisson.
2. **Préparer le riz croustillant.** Mélanger le riz cuit avec l'huile pimentée directement sur la plaque. L'étaler en couche fine et cuire 30 minutes sur la grille du milieu, en remuant à mi-cuisson.
3. **Séparer le riz.** Le laisser tiédir. Replier le papier cuisson sur le riz et passer un bocal ou un rouleau dessus pour casser les gros amas croustillants.
4. **Préparer les champignons.** Séparer les chapeaux et les pieds des pleurotes du panicaut. Trancher les chapeaux au couteau et effiloche les pieds à la fourchette. Retirer la base des shimeji et bien séparer les champignons.
5. **Faire mariner.** Dans une grande boîte avec couvercle, mélanger 1/2 c. à soupe de gochujang, 2 c. à café de tamari, 1/2 c. à soupe de sirop d'érable et le vinaigre de riz. Ajouter les champignons, fermer et secouer pour les enrober uniformément.
6. **Cuire les champignons.** Les déposer dans une grande poêle à feu moyen, sans ajouter d'huile au départ. Cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Lorsqu'ils commencent à sécher, ajouter l'huile de sésame. Mélanger, puis laisser dorer 2 minutes sans remuer. Remuer et laisser encore dorer 2 minutes.
7. **Préparer la sauce.** Mixer le beurre de cacahuète, le gingembre, l'ail, le jus de citron vert, le tamari, le sirop d'érable, le lait végétal et 1 c. à café de gochujang jusqu'à obtenir une sauce lisse. Sans mixeur, hacher très finement l'ail et le gingembre puis fouetter tous les ingrédients.
8. **Assembler.** Répartir dans deux bols les edamame, le concombre, les cébettes, l'avocat, la menthe, les champignons et le riz croustillant.
9. **Servir.** Napper généreusement de sauce cacahuète-gochujang juste avant de déguster afin de conserver le croustillant du riz.

Nutrition par portion

- 698 kcal
- 30 g de protéines
- 56 g de glucides
- 34 g de lipides
- 19 g de fibres
- 595 mg de sodium

Notes cuisine

- Cette recette est naturellement végétalienne et sans gluten si le tamari et le gochujang choisis sont certifiés sans gluten.
- Pour une version sans cacahuètes ni fruits à coque, utiliser du tahini.
- Ajouter la sauce au dernier moment pour que le riz reste croustillant.
- Allergènes principaux : soja, sésame et cacahuète selon la variante.

Pourquoi on aime

Une salade-repas végétalienne très complète associant du riz croustillant au four, des pleurotes du panicaut et shimeji marinés au gochujang, des edamame, du concombre, de l'avocat, des herbes fraîches et une sauce crémeuse cacahuète-gochujang.

Protéiné

Coréenne

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.