

Healthy Pan-Fried Lion's Mane

Cette recette de Lion's Mane poêlé sain met en valeur la texture naturellement fibreuse du champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*). Simple à réaliser, elle constitue une alternative végétale nourrissante, inspirée des plats sautés, idéale pour un repas équilibré.

Informations générales

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Type de recette : végétarienne (option végétalienne possible)

Ingrédients

- 2 têtes moyennes de champignon Lion's Mane (environ 450 g)
- 1 œuf (ou alternative végétale : mélange farine + eau)
- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de lait (ou boisson végétale)
- 3 à 6 cuillères à café d'huile végétale
- Ail en poudre, oignon en poudre, poivre, sel, paprika, herbes italiennes
- Persil frais pour le service

Préparation

1. Nettoyez et découpez le Lion's Mane en tranches épaisses.
2. Mélangez l'œuf et le lait dans un bol. Dans un autre, mélangez la farine et les épices.
3. Trempez chaque tranche dans le mélange liquide puis dans la farine assaisonnée.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
5. Faites dorer les champignons 3 à 4 minutes par face jusqu'à coloration uniforme.
6. Égouttez sur papier absorbant, parsemez de persil et servez chaud.

Lion's Mane à la façon crabe

Cette recette « à la façon crabe » utilise le champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) pour sa texture naturellement fibreuse rappelant la chair des crustacés. Elle s'inspire des crab cakes traditionnels tout en proposant une alternative végétale savoureuse.

Informations générales

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Type de recette : végétarienne (version végétalienne possible)

Ingrédients

- 2 gros champignons Lion's Mane frais (environ 450 g)
- 1/4 tasse de poivron rouge finement haché
- 1/4 tasse d'oignons verts finement hachés
- 1/2 tasse de chapelure (ou panko)
- 1 œuf (ou alternative végétale type œuf de lin)
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise (ou mayonnaise végétale)
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire ou sauce soja
- Persil frais haché
- Sel, poivre, paprika
- Farine pour l'enrobage
- Huile neutre pour la cuisson
- Citron pour le service

Préparation

1. Effilochez les champignons Lion's Mane à la main afin d'obtenir une texture proche du crabe.
2. Faites-les suer dans une poêle avec un peu d'eau et de sel jusqu'à évaporation complète.
3. Laissez refroidir puis pressez pour retirer l'excès d'humidité.
4. Mélangez les champignons avec les légumes, la chapelure, l'œuf, la mayonnaise et les assaisonnements.
5. Laissez reposer 10 à 15 minutes afin que la préparation se lie.
6. Formez des galettes, passez-les légèrement dans la farine.
7. Faites dorer à la poêle dans l'huile chaude jusqu'à obtenir une belle coloration.
8. Servez chaud avec un filet de citron ou une sauce type rémoulade.

Lion's Mane Burgers

Cette recette de burgers au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) propose une alternative plus saine aux burgers de restauration rapide. Grâce à la texture naturellement charnue du Lion's Mane, ces burgers sont satisfaisants, savoureux et faciles à préparer.

Informations générales

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 2 burgers

Type de recette : végétarienne

Ingrédients

- 1 champignon Lion's Mane (taille moyenne)
- 2 pains à burger
- 1 oignon moyen
- 2 tranches de fromage (type suisse ou équivalent)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de beurre
- Sel et poivre

Préparation

1. Émincez l'oignon finement. Pressez le champignon Lion's Mane dans du papier absorbant pour retirer l'excès d'eau.
2. Découpez le champignon en tranches épaisses, dans le sens de la hauteur.
3. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile et un peu de beurre jusqu'à caramélisation.
4. Ajoutez le champignon et faites-le dorer environ 5 minutes par face. Salez et poivrez.
5. Toastez légèrement les pains, ajoutez le fromage pour le faire fondre.
6. Garnissez les burgers avec les oignons et le Lion's Mane, puis assemblez.

Lion's Mane Chocolate

Cette recette de chocolat au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) associe la richesse du chocolat noir à l'utilisation culinaire du Lion's Mane sous forme de poudre. Le résultat est une préparation simple, végétale et gourmande, pensée comme une confiserie originale mettant en valeur le champignon.

Informations générales

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 1 heure

Portions : environ 15 à 17 carrés

Type de recette : végétalienne

Ingrédients

- 170 g de chocolat noir (≥ 70 % cacao)
- 1 cuillère à soupe de poudre de champignon Lion's Mane
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 60 ml de sirop d'agave ou de miel (optionnel)
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacao ou cacao en poudre (optionnel)

Préparation

1. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie, à feu doux.
2. Incorporez l'huile de coco et la poudre de Lion's Mane en mélangeant soigneusement.
3. Ajoutez l'extrait de vanille et, si souhaité, le sucrant choisi.
4. Versez la préparation dans des moules en silicone ou sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Placez au réfrigérateur pendant environ une heure, jusqu'à solidification complète.
6. Démoulez ou découpez en carrés, puis conservez au frais.

Lion's Mane façon scampi

Cette recette de Lion's Mane façon scampi est une interprétation végétale du célèbre plat italo-américain. Le champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*), découpé en morceaux rappelant la taille des crevettes, apporte une texture fibreuse et charnue qui se marie parfaitement avec une sauce à l'ail, au vin blanc et au citron.

Informations générales

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 2 à 4 personnes

Type de recette : végétarienne (adaptable végétalienne)

Ingrédients

- 225 g de champignon Lion's Mane, coupé en morceaux façon scampi
- 200 g de linguine ou spaghetti
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail finement hachées
- 120 ml de vin blanc sec
- 180 ml de bouillon de légumes
- Jus de citron, au goût
- Persil frais haché
- Parmesan râpé ou alternative végétale
- Sel, poivre et flocons de piment (optionnel)

Préparation

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir le Lion's Mane 2 minutes par face jusqu'à légère coloration. Salez, poivrez et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile d'olive et faites revenir l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
4. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié.
5. Ajoutez le bouillon et le jus de citron, puis laissez mijoter jusqu'à obtention d'une sauce brillante.
6. Incorporez les pâtes et le Lion's Mane, mélangez délicatement pour bien enrober.
7. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement, parsemé de persil et de parmesan.

Lion's Mane façon steak

Cette recette de champignon Crinière de Lion « façon steak » met en valeur la texture naturellement charnue du *Hericium erinaceus*. Saisi et pressé à la poêle, le champignon développe une belle croûte dorée et une mâche rappelant celle d'un steak, tout en restant 100 % végétal.

Informations générales

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Type de recette : végétarienne (adaptable végétalienne)

Ingrédients

- 4 gros champignons Lion's Mane frais (environ 900 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de beurre (ou margarine végétale)
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement BBQ
- 4 cuillères à soupe de sauce BBQ
- 1½ cuillère à café de poudre d'oignon
- 1½ cuillère à café d'assaisonnement type volaille (optionnel)
- Sel et poivre
- Persil ou thym frais pour le service

Préparation

1. Nettoyez rapidement les champignons sans les faire tremper, puis tranchez-les en tranches épaisses (environ 2 cm).
2. Faites chauffer une grande poêle en fonte avec l'huile à feu moyen-vif.
3. Déposez les champignons en une seule couche et pressez-les avec une seconde poêle lourde.
4. Laissez dorer 5 à 6 minutes jusqu'à formation d'une croûte dorée.
5. Retournez les champignons, ajoutez un peu de matière grasse et pressez à nouveau.
6. Mélangez les épices, salez et poivrez, puis assaisonnez les deux faces.
7. Ajoutez le beurre et la sauce BBQ pour glacer légèrement les steaks.
8. Servez chaud, garni d'herbes fraîches.

Lion's Mane Lasagne

Cette lasagne au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) est une recette riche et généreuse, inspirée des plats festifs. La sauce crémeuse met en valeur la texture naturellement fibreuse du Lion's Mane, souvent comparée à celle du crabe.

Informations générales

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 à 50 minutes

Portions : 6 personnes

Type de recette : végétarienne

Ingrédients

- 450 g de champignon Lion's Mane effiloché
- 9 feuilles de lasagne cuites
- 2 échalotes finement hachées
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de farine
- 375 ml de lait
- 60 ml de xérès ou vin blanc
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 120 ml de crème entière
- 250 g de ricotta
- 2 gousses d'ail râpées
- Zeste et jus d'un demi-citron
- 1 œuf
- 300 g de mozzarella râpée
- 1 cuillère à soupe de pecorino râpé
- Sel, poivre, origan

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Faites revenir les échalotes dans le beurre et l'huile. Ajoutez le Lion's Mane et les épices.
3. Incorporez la farine, puis le lait progressivement. Ajoutez le concentré de tomate, le xérès et la crème.
4. Mélangez la ricotta avec l'ail, le citron, l'œuf et la moitié de la mozzarella.
5. Montez la lasagne : sauce, pâtes, garniture, en répétant les couches.
6. Terminez par la mozzarella restante et le pecorino.
7. Couvrez et enfournez 30 minutes, puis découvrez et poursuivez la cuisson 15–20 minutes.

Lion's Mane Mushroom Soup

Cette soupe crémeuse au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) est une recette réconfortante et nourrissante. Sa texture onctueuse et sa saveur délicate mettent en valeur le Lion's Mane, associé à des légumes simples pour un plat complet et chaleureux.

Informations générales

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 à 60 minutes

Portions : 6 à 8 personnes

Type de recette : végétarienne (adaptable végétalienne)

Ingrédients

- 2,5 tasses de champignon Lion's Mane frais, haché (ou 1/2 tasse de poudre)
- 2 têtes de brocoli, coupées
- 1 oignon moyen, émincé
- 6 à 8 pommes de terre, coupées en dés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1,5 litre d'eau
- Sel et poivre, au goût
- Persil frais pour le service
- Jus de citron ou citron vert (optionnel)

Préparation

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajoutez les pommes de terre et le brocoli, puis mélangez quelques minutes.
3. Incorporez le Lion's Mane, salez et poivrez.
4. Versez l'eau et ajoutez les cubes de bouillon. Portez à ébullition.
5. Laissez mijoter à feu doux pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Mixez partiellement ou totalement selon la texture souhaitée pour obtenir une soupe crémeuse.
7. Ajustez l'assaisonnement et servez chaud, garni de persil et d'un filet de citron.

Lion's Mane Pancakes

Ces pancakes sucrés au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) proposent une version originale et nourrissante du petit-déjeuner. Le Lion's Mane est utilisé ici sous forme de poudre, discrète au goût, et intégré dans une recette classique pour des pancakes moelleux et gourmands.

Informations générales

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 5 pancakes

Type de recette : végétarienne

Ingrédients

- 2 cuillères à café de poudre de Lion's Mane
- 2 tasses de lait (ou boisson végétale)
- 3 œufs
- 1 tasse de farine d'épeautre (ou farine de blé)
- 1 cuillère à café de sucre (optionnel)
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu
- Beurre pour la cuisson
- Sirop d'érable, fruits frais ou confiture pour le service

Préparation

1. Dans un grand bol, fouettez les œufs avec le lait.
2. Ajoutez la farine, le sel, le sucre et le beurre fondu.
3. Incorporez la poudre de Lion's Mane et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Laissez reposer la pâte 15 minutes à température ambiante.
5. Faites chauffer une poêle légèrement beurrée.
6. Versez une louche de pâte et laissez cuire jusqu'à apparition de bulles.
7. Retournez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
8. Servez chaud avec les garnitures de votre choix.

Lion's Mane Smoothie

Ce smoothie rose au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) associe fruits, légumes et super-aliments pour une boisson à la fois gourmande et nutritive. La betterave lui confère naturellement sa couleur rose intense, tandis que le Lion's Mane est utilisé sous forme de poudre, au goût discret.

Informations générales

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : aucun

Portions : 2 verres

Type de recette : végétalienne

Ingrédients

- 1 grande banane
- 1 à 2 cuillères à café de poudre de Lion's Mane
- 1 tasse de chou-fleur surgelé
- 3 dattes dénoyautées
- 1/2 tasse de betterave surgelée
- 1 tasse de myrtilles surgelées
- 1 tasse de lait (animal ou végétal)
- 5 glaçons

Préparation

1. Placez tous les ingrédients dans le bol d'un blender.
2. Mixez à puissance élevée jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Ajustez la consistance avec un peu de lait si nécessaire.
4. Servez immédiatement, bien frais.

Lion's Mane Tempura

Cette recette de tempura de champignon Crinière de Lion (*Herichium erinaceus*) met en valeur sa texture particulièrement tendre grâce à une friture rapide et légère. Le résultat est croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur, idéal en entrée ou en plat principal accompagné de légumes.

Informations générales

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 2 à 4 personnes

Type de recette : végétarienne (option végétalienne possible)

Ingrédients

- 250 g de champignon Lion's Mane
- Légumes au choix (brocoli, courgette, aubergine, patate douce fine)
- 1½ cuillère à café de poudre de crevette ou algue (optionnel)
- ¾ cuillère à café d'assaisonnement épicé
- Huile neutre pour friture

Pour la pâte à tempura :

- 1 tasse de farine
- ¾ tasse de fécule de maïs ou farine de riz
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 à 1½ tasse d'eau gazeuse très froide

Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Gingembre frais râpé

Préparation

1. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients et réservez.
2. Effilochez ou tranchez le Lion's Mane en morceaux réguliers.
3. Mélangez les ingrédients secs de la pâte, puis ajoutez l'eau gazeuse froide sans trop remuer.
4. Chauffez l'huile à 180 °C.
5. Trempez les champignons dans la pâte puis plongez-les dans l'huile chaude.
6. Faites frire 45 secondes à 1 minute de chaque côté jusqu'à légère coloration.
7. Égouttez sur papier absorbant et servez immédiatement avec la sauce.

Lion's Mane façon crustacés (style fruits de mer)

Cette recette utilise le champignon crinière de lion (*Hericium erinaceus*) pour sa texture naturellement fibreuse et rappelant celle des crustacés. Préparé « à la façon de », il offre une alternative végétale gourmande inspirée des plats de la mer.

Temps de préparation

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 2

Ingrédients

- 250 g de champignon crinière de lion frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise (ou alternative végétale)
- 1 branche de céleri finement hachée
- 1 petite échalote ou oignon rouge, finement coupé
- Sel, poivre
- Herbes fraîches (persil, ciboulette)
- Épices type Old Bay ou paprika doux (optionnel)

Préparation

1. Nettoyer délicatement le champignon et le couper en tranches épaisses.
2. Le saisir à feu moyen-vif dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à légère coloration.
3. Effiloche ensuite le champignon à la fourchette pour obtenir une texture proche des crustacés.
4. Mélanger avec la mayonnaise, le jus de citron, le céleri, l'échalote et les herbes.
5. Assaisonner selon le goût et servir tel quel ou en garniture (sandwich, salade, assiette).

Moqueca de Lion's Mane

Cette moqueca de champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) est inspirée du plat traditionnel brésilien à base de fruits de mer. Ici, le Lion's Mane remplace le poisson grâce à sa texture fibreuse, et devient l'élément central d'un ragoût parfumé au lait de coco, aux légumes et aux épices.

Informations générales

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 2 à 4 personnes

Type de recette : végétarienne (végane possible)

Ingrédients

- 225 g de champignon Lion's Mane, coupé en morceaux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses d'oignon émincé
- 1½ tasse de tomates en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 poivron vert en dés
- 1 poivron rouge en dés
- 3/4 tasse de carottes en dés
- 1 tasse de céleri en rondelles
- 1 boîte de lait de coco non sucré
- 1 boîte de bouillon léger (mesurée avec la boîte de coco)
- 1 piment habanero entier
- 1/4 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café de sel
- Citron vert et coriandre fraîche pour le service
- Riz blanc pour l'accompagnement

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif.
2. Ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron vert, puis faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajoutez les tomates et le sel, poursuivez la cuisson 1 minute.
4. Incorporez les carottes, le céleri et le poivron rouge.
5. Versez le lait de coco, puis ajoutez le bouillon.
6. Ajoutez les épices, le Lion's Mane et le piment entier piqué à la fourchette.
7. Baissez le feu et laissez mijoter 7 à 10 minutes.
8. Retirez le piment, ajustez l'assaisonnement.
9. Servez chaud avec du riz, du citron vert et de la coriandre.

Pâtes au Lion's Mane

Cette recette de pâtes au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) met pleinement en valeur ce champignon pour sa texture fibreuse rappelant les fruits de mer. Associé à une sauce tomate crémeuse et des pâtes longues, le Lion's Mane devient l'élément central du plat.

Informations générales

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 2 personnes

Type de recette : végétarienne (option végétalienne possible)

Ingrédients

- 225 g de champignon Lion's Mane frais
- 200 g de pâtes longues (tagliatelle, linguine ou spaghetti)
- 1 oignon jaune moyen, finement émincé
- 1 à 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 10 oz de tomates fraîches en dés ou sauce tomate
- 120 ml de bouillon de légumes
- 120 ml de crème ou crème végétale
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'herbes italiennes
- Sel et poivre
- Persil frais pour le service

Préparation

1. Nettoyez le Lion's Mane, retirez la base et coupez-le en morceaux épais.
2. Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle et faites revenir les champignons jusqu'à évaporation de leur eau et légère coloration.
3. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites revenir quelques minutes.
4. Incorporez le concentré de tomate, les tomates, le paprika et les herbes.
5. Versez le bouillon et laissez mijoter 5 à 10 minutes.
6. Ajoutez la crème et laissez épaissir doucement.
7. Faites cuire les pâtes al dente, égouttez-les puis incorporez-les à la sauce.
8. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud, parsemé de persil.

Roaring French Toast Dumplings

Cette recette originale de « French Toast Dumplings » au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) propose une interprétation sucrée et surprenante du Lion's Mane. Après une cuisson dans un sirop parfumé à la vanille, les morceaux sont enrobés d'une pâte légère puis frits pour obtenir des bouchées croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur.

Informations générales

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : 4 personnes

Type de recette : végétarienne

Ingrédients

- 225 g de champignon Lion's Mane
- 125 g de sucre
- 125 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- Huile pour friture

Pour la pâte :

- 80 g de farine
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 120 ml d'eau gazeuse très froide

Pour le service :

- Sucre glace ou sucre à la cannelle
- Sirop d'érable ou glace vanille

Préparation

1. Coupez le Lion's Mane en cubes d'environ 2,5 cm.
2. Portez à frémissement l'eau, le sucre et la vanille. Ajoutez les cubes et laissez mijoter 5 minutes.
3. Égouttez les morceaux et laissez-les refroidir sur du papier absorbant.
4. Mélangez délicatement les ingrédients secs de la pâte puis ajoutez l'eau gazeuse sans trop travailler.
5. Chauffez l'huile à 175–180 °C.
6. Trempez chaque cube dans la pâte puis faites frire 1 minute jusqu'à coloration dorée.
7. Égouttez et servez chaud, saupoudré de sucre ou accompagné de sirop d'érable.

Tacos au Lion's Mane

Ces tacos au champignon Crinière de Lion (*Hericium erinaceus*) proposent une alternative végétarienne savoureuse aux tacos traditionnels. Le Lion's Mane, effiloché et sauté aux épices, apporte une texture charnue et juteuse, parfaitement mise en valeur par une garniture fraîche et acidulée.

Informations générales

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4 tacos

Type de recette : végétarienne (option végétalienne possible)

Ingrédients

- 1 tête moyenne de champignon Lion's Mane
- 4 tortillas de maïs
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café d'huile (olive ou coco)
- Sel, au goût

Pour la garniture :

- Oignon rouge émincé
- Coriandre fraîche
- Avocat
- Quartiers de citron vert
- Sauce piquante (optionnelle)

Pour la sauce et le coleslaw :

- 1 avocat mûr
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 1/2 carotte râpée
- 1/2 tasse de chou vert émincé
- 1/2 tasse de chou rouge émincé

Préparation

1. Préparez la sauce en mixant l'avocat, l'ail, le jus de citron, le sel et le yaourt.
2. Mélangez la sauce avec les légumes pour former le coleslaw et réservez.
3. Effilochez le Lion's Mane en morceaux.
4. Faites chauffer une poêle et cuisez les champignons à sec jusqu'à évaporation de l'eau.
5. Ajoutez l'huile, le cumin et le paprika, puis faites dorer les champignons.

6. Réchauffez les tortillas.
7. Garnissez chaque tortilla de Lion's Mane, ajoutez le coleslaw et les toppings.
8. Servez immédiatement avec du citron vert.