

# EASY RECIPE

## Recette facile



### Pleurotes poêlés à la sauce BBQ coréenne

2-3 portions

#### Ingrédients :

- 1 paquet de pleurotes royaux (170–200 g)
- 2 c. à thé de poudre de miso rouge Bodhi Gourmet
- 120 ml de sauce BBQ coréenne Bodhi Gourmet
- 2 c. à thé d'huile d'avocat ou de pépins de raisin
- Optionnel : ail haché, flocons de piment ou poudre de piment coréen (au goût)

#### Préparation :

1. Rincer rapidement les champignons et les sécher avec un linge propre.
2. Couper chaque pleurote royal en deux sur la longueur. À l'aide d'un couteau, faire des incisions en croisillons sur le côté intérieur de chaque tranche (cela aide à bien faire pénétrer les saveurs).
3. Frotter les champignons avec l'huile.
4. Saupoudrer 2 c. à thé de poudre de miso rouge et mélanger délicatement pour bien enrober.
5. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Badigeonner légèrement la poêle d'huile.
6. Déposer les champignons côté incisé vers le bas et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés – environ 2 à 5 minutes de chaque côté selon la chaleur.
7. Badigeonner les champignons de sauce BBQ coréenne. Ajouter de l'ail haché et des flocons de piment au goût, si désiré.
8. Retourner les champignons et cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce caramélise légèrement.
9. Servir chaud avec du riz blanc vapeur.

### Pan-Seared King Oyster Mushrooms with Korean BBQ Glaze

2-3 portions

#### Ingredients:

- 1 package of king oyster mushrooms (170–200 g)
- 2 tsp Bodhi Gourmet Red Miso Powder
- 120 ml Bodhi Gourmet Korean BBQ Sauce
- 2 tsp avocado oil or grapeseed oil
- Optional: minced garlic, chili flakes, or Korean pepper flakes (to taste)

#### Preparation:

1. Give the mushrooms a quick rinse and pat them dry with a clean kitchen towel.
2. Slice each king oyster mushroom in half lengthwise. Using a sharp knife, score criss-cross lines on the inner side of each slice (this helps the flavours soak in).
3. Rub the mushrooms with 1 tsp of oil.
4. Sprinkle with 2 tsp of Red Miso Powder and toss gently to coat evenly.
5. Heat a nonstick pan over medium heat. Lightly brush the pan with oil.
6. Place the mushrooms cut-side down and sear until golden on both sides – about 2 to 5 minutes per side, depending on your heat.
7. Brush the mushrooms with Korean BBQ Sauce and, if desired, add chopped garlic and chili flakes for extra heat and flavour.
8. Flip and cook for another 2–3 minutes, allowing the glaze to caramelize slightly.
9. Serve hot with steamed white rice.



Sauce BBQ coréenne

Korean BBQ Sauce