Note de Lecture

Larousse des Champignons

Guy Redeuilh

LAROUSSE

Sommaire

Index visuel

Connaître les champignons

- Le monde des champignons
- La biologie des champignons
- La description des champignons

Les champignons et leurs milieux

- Les forêts
- Les prairies et les milieux découverts

Répertoire des espèces

- Les clés visuelles d'identification.
- Les champignons mortels
- Les champignons à lames
- Les champignons à tubes et pores
- Les champignons à aiguillons
- Formes diverses

Guide pratique

- Les meilleurs comestibles
- La cueillette des champignons
- Préparer et cuisiner les champignons
- Le séchage des champignons
- La culture des champignons
- Recettes
- Le calendrier du ramasseur
- Les syndromes d'intoxication
- Carnet d'adresses

Glossaire

- Index

Macrolepiota procera, la lépiote élevée, appelée aussi coulemelle, est une espèce de champignons comestibles de la famille des Agaricacées.

Qu’est-ce qu’un champignon ?

Ils forment un groupe plus proche des animaux que des plantes. Ils ont en commun **7 caractéristiques** :

- **Eucaryotes** (organisme dont les cellules présentent un noyau contenant les chromosomes)
- Forment un **mycélium** (filaments diffus et ramifiés)
- **Hétérotrophes** : ne contenant pas de chlorophylle comme les végétaux, ils sont obligés de puiser leur nourriture dans la matière organique.
- **Absorbotrophes** : seules de petites molécules pénètrent à travail la membrane cellulaire de la matière organique.
- Se **reproduisent par les spores** : 2 spores permettent de produire des champignons à la surface du sol.
- **Spores immobiles**
- **Paroi** des cellules formée de **chitine** : on la retrouve également dans l’exosquelette des arthropodes.

Les ectomycorhizes sont une forme de symbiose mycorhizienne entre certaines espèces de champignons et environ 10 % des espèces végétales vasculaires.

Une **mycorhize** est une association symbiotique entre un champignon et les parties souterraines d'un végétal supérieur. Plus de 90% des végétaux sont mycorhiziques. Un lychen est un végétal très résistant formé de l'association d'un champignon et d'une algue.

Le **mycélium** est la plus grande partie du champignon. C'est un **ensemble de filaments** (généralement blancs) ramifiés formant la **partie végétative** d'un champignon.

Pour identifier un champignon, vous devez observer :

- Son **chapeau** : mamelonné, campanulé, conique, ombiliqué, déprimé, en entonnoir.
- Ses **lames** : libres, adnées, échancrées, décurrentes, ascendantes.
- Sa **forme** : cylindrique, en fuseau, en massue, bulbeux, ventru, excentré, radicant.
- Sa **base** : bulbe marginé, volve en sac, volve fragmentée, volve circoncise.
- **L'ornement** : anneau, cortine, armille, anneau simple, chiné, réticulé, pied méchuleux.

Les meilleurs champignons comestibles

Agaric des prés, Amanite des Césars, Amanite rougissante, Cèpe bronzé, Cèpe d'été, Cèpe de Bordeaux, Cèpes des pins, Tricholome de la Saint-Georges, Girolle, Coprin chevelu, Trompette-des-morts, Chanterelle en tube, Pied-Bleu, Coulemelle, Morille vulgaire, Russule charbonnière, Tricholome terreux, Truffe noire.

Le meunier (Clitopilus prunulus) est une espèce de champignon comestible de la famille des Entolomataceae. © L'Autonomie par les Livres

La cueillette

Ayez de bons vêtements en toile serrés pour ne pas rester **accroché** aux **épines** et **branchages**, portez de solides chaussures montantes, voir des bottes en fonction de la météo. Munissez-vous d'une canne ou d'un bâton pour soulever les herbes, fougères et branches basses.

Prenez un bon **couteau** porté dans son **étui**, **attaché** par une **chaîne** pour ne pas l'oublier après l'avoir posé parterre. **Nettoyez** et **épluchez** vos champignons dès leur récolte afin qu'ils ne se salissent pas mutuellement, vous n'aurez ainsi pas besoin de les laver.

Prenez un **récipient rigide et aéré** : un grand panier en osier véritable à fond plat que vous cloisonnerez avec des fougères. Prévoyez **quelques sacs en papier vides** pour isoler les spécimens intéressants ou fragiles.

Une **loupe** (x10 minimum) permet d'étudier les petits détails invisibles à l'oeil nu. Enfin, une **carte détaillée** de la région et une **boussole** vous assureront une bonne orientation sur le terrain.

Surtout, ne récoltez que les champignons dont vous êtes **sûrs**. Ne ramassez que des exemplaires **jeunes**, **frais, sains et entiers**. N'arrachez pas les champignons, ne les coupez pas au ras du sol mais prélevez-les en douceur en faisant **levier** avec une lame de couteau. Procédez directement à un rapide épluchage et enlevez la terre sommairement. Enfin, consommez votre récolte rapidement, stockez-la au frais ou séchez-la.

Coprinus comatus, ou Coprin chevelu, est un champignon comestible de la famille des Agaricaceae. © L'Autonomie par les Livres

Préparer et cuisiner

Vous ne devez pas laver vos champignons (en cas de nécessité, faites-le avec un pinceau ou une brosse humide et essuyez-les avec un linge propre). Éliminez les déchets qui ont échappé au premier nettoyage, supprimez les parties ramollies ou brunies, voire moisies et ne les laissez jamais tremper dans l'eau : ils perdraient leurs sucs et leur saveur.

Vous pouvez les **cuire** :

- A la **poêle** : un morceau de beurre, une cuillère d'huile d'olive et ajoutez les champignons coupés jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée.
- A la **vapeur** : permet une cuisson sans matière grasse et préserve les saveurs (surtout en papillotes).
- Au **four** : particulièrement pour les champignons à chair spongieuse (absorbent beaucoup de graisse) comme la coulemelle. Incisez les chapeau et enduisez d'huile au pinceau.
- A **l'étouffée** : faites sauter les champignons puis ajoutez 25cl de bouillon et de crème, couvrez et laissez frémir 10 à 15 minutes.
- En **friteuse** : recommandée pour ceux riches en eau (coprins, russules…). Ils peuvent être frits nature ou après être passés dans une pâte à beignets.
- Au **grill** ou au **barbecue** : idéal pour les champignons à la texture grossière et au goût un peu fort (lactaires). Blanchissez-les d'abord 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Le séchage

C'est la méthode de conservation la plus **simple** et la plus **rapide**. Elle préserve mieux que d'autres la **saveur** de nombreuses espèces. Il élimine complètement et rapidement l'eau contenue dans les champignons. Posez les champignons entiers ou détaillés sur une **plaque de carton** ou sur une **claie** improvisée et placez-les dans un endroit **sec et aéré**. Sinon, confectionnez des **chapelets** en enfilant les champignons à l'aide de fils et d'une aiguille, puis suspendez-les dans un endroit **sec et aéré**.

Les champignons à chair mince (morilles, marasmes, craterelles, trompettes-des-morts, faux-mousseron…) peuvent être séchés entier. Ceux charnus doivent être coupés en fines tranches de 2 à 4 mm d'épaisseur.

Une fois secs, vous devez les **réhydrater** au moins **3 heures** (idéalement une demie-journée). L'eau de trempage, très parfumée, pourra être utilisée dans le jus d'un rôti ou dans une sauce. Sinon, vous pouvez les passer au **mixeur** pour obtenir une **poudre** très parfumée qui sera saupoudrée dans les sauces ou potages. Pour qu'ils conservent leur parfum, mettez-les dans des bocaux hermétiques.

e des champignons

COMMENT SÉCHER ?

■ **La méthode la plus facile** consiste à poser les champignons, entiers ou détaillés, sur une plaque de carton ou sur une claie improvisée (simple grillage tendu sur un cadre). Ce dispositif de séchage doit ensuite être placé dans un endroit sec et bien aéré (un grenier, par exemple), voire exposé à un courant d'air. Il faut éviter que les champignons se touchent.

■ **Une deuxième méthode** consiste à confectionner des chapelets, en enfilant les champignons, entiers ou détaillés, à l'aide de fils et d'une aiguille, puis de suspendre les chapelets dans les conditions évoquées précédemment. Comptez plusieurs jours dans de bonnes conditions. Pour vérifier l'état des champignons, il suffit de les prendre entre deux doigts et d'exercer une pression : un craquement est signe que le champignon est sec, prêt à être stocké dans un bocal fermé hermétiquement.

PRÉPARER LES CHAMPIGNONS

■ **Les champignons à chair mince** (morilles, marasmes, craterelles, trompettes-des-morts,

La culture des champignons

LE CHAMPIGNON DE PARIS : UN IMMENSE SUCCÈS

Chaque année, 850 000 tonnes de champignons de Paris (*Agaricus bisporus*) sont produites dans le monde entier. La culture de ce champignon est en fait maîtrisée depuis deux siècles en France, mais elle n'est passée au stade industriel que depuis la fin du XIXe siècle.

Cultivé par tradition sur des meules

Sortes de tas appuyés contre un mur, composés de foin mêlé de fumier de cheval, ce n'est qu'à partir des années 1970 qu'il a été produit dans des bacs permettant un entreposage plus aisé.

■ Le fumier et la paille sont d'abord humidifiés et enrichis avec certains composés nécessaires au champignon, comme de l'azote ou du calcium.

■ Ce mélange est ensuite mis à fermenter durant 15 jours environ, puis stérilisé pour détruire les organismes pouvant affecter la croissance du champignon.

■ Le mycélium est alors incorporé dans ce mélange stérile : il va proliférer sous forme de filaments blancs durant une dizaine de jours, et envahir petit à petit tout le compost.

■ Ce mé

cultivé depuis plus de huit siècles en Asie ! De nombreux autres champignons sont aussi cultivés à l'échelon industriel, comme les collybies à pied velouté (70 000 tonnes), ou les pleurotes (50 000 tonnes) pour ne citer qu'eux.

Le champignon de Paris est apprécié pour son goût, mais aussi pour la facilité avec laquelle il est cultivé.

POURQUOI NE PAS CULTIVER LE CÈPE ET LA GIROLLE ?

La majorité

La culture

850 000 tonnes de champignons de Paris sont annuellement produits dans le monde. D'abord, le fumier et la paille sont humidifiés et enrichis d'azote et de calcium. Le mélange fermente 15 jours puis il est stérilisé. On y incorpore le mycélium qui va proliférer sous forme de filaments blancs pendant 10 jours. Enfin, on couvre la surface d'un broyat de pierre calcaire et de tourbe. Les champignons se forment et peuvent être récoltés au bout de 15 jours.

Les champignons dont la culture est aujourd'hui maîtrisée sont des champignons **saprophytes** : ils se nourrissent de **matière organique en décomposition**. Les cèpes, girolles et truffes sont des champignons **mycorhiziques** : leur mycélium entre en **synergie avec les racines des arbres**. Voilà pourquoi la majorité des champignons achetés sur le marchés viennent de récoltes forestières.

Le calendrier

Janvier – Février : Truffe du Périgord, parfois oreille de Judas, pied-bleu, pézize écarlae, pholiote changeante et pleurote en forme d'huître.

Mars : Pézize des cèdres et premières morilles.

Avril : Coprin chevelu, morilles, premiers tricholomes de la St-Georges.

Mai : Coprin chevelu, premiers marasmes des Oréades, mitrophores, pholiotes

Juin : amanite rougissante, bolet à pied rouge, bolet granuleux, cèpe d'été, chanterelle, fistuline hépatique, marasme des oréades, pholiote changeante, pleurote du panicaut, agaric champêtre, russules charbonnière et verdoyante, derniers tricholomes de la St-Georges.

Juillet à Octobre : les amanites, l'armillaire couleur de miel, les bolets, chanterelles, clitocybes et meuniers, le coprin chevelu, les cortinaires, la trompette-des-morts, les lactaires et les lépiotes, la distuline hépatique, les gomphides, la guépinie, les helvelles, les hydnes, l'hygrophore des prés, le marasme des Oréades, les pézizes, les pholiotes, les pleurotes et les polypores, les agarics champêtres et les russules, les tricholomes (or tricholome de la St-Georges).

Novembre : bolet jaune, chanterelles, clitocybe géotrope, cortinaire remarquable, hydne, oreille de Judas, pholiote changeante, pleurote en forme d'huître, pied-bleu.

Décembre : Si le climat reste doux, oreille de Judas, pleurote en forme d'huître, pied-bleu, truffe du Périgord.

L'Amanite tue-mouches (Amanita muscaria) est une espèce de champignons toxiques de la famille des Amanitaceae.

Les syndromes d'intoxication

Parmi les champignons **mortels**, on trouve **5 syndromes** :

- **Phalloïdien** : intoxication due à l'amanite phalloïde, l'amanite printanière, l'amanite vireuse, aux petites lépiotes et aux galères du groupe de la galère marginée. Violentes douleurs gastriques, fortes nausées, vomissements et diarrhées 8 à 12 heures après l'ingestion. 6 jours plus tard se déclare le deuxième stade : une atteinte hépatique généralement mortelle.
- **Orellanien** : l'intoxiqué le ressent 2 à 17 jours après la consommation du cortinaire couleur de rocou (ou une des espèces proches). Une violente sécheresse de la bouche, nausées, vomissements et diarrhées aiguës. Les reins sont rapidement détruits et la mort survient dans les 2 à 6 mois.
- **Gyromitrien** : consommer le gyromitre frais peut entraîner entre 5 et 48 heures plus tard des nausées, vomissements et fièvre. Le foie est rapidement détruit. Certaines personnes consomment cependant le champignon sec sans conséquence.
- **Paxillien** : le paxille enroulé provoque au bout de 1 ou 2 heures des réactions allergiques extrêmement graves débouchant sur une mort rapide.
- **Rhabdomyolytique** : le tricholome équestre peut être mortel suite à des consommations répétées. Au bout de 3 jours, destruction progressive des muscles jusqu'à l'arrêt cardiaque.

Parmi les champignons **toxiques non mortels**, on trouve **8 syndromes** :

- **Proximien** : l'amanite à volve rousse entraînent (entre 8 et 14 heures) des troubles digestifs et une augmentation du volume des urines, les reins et le foie sont attaqués.

- **Panthérinien** : l'amanite panthère, l'amanite tue-mouches et l'amanite jonquille entraînent une sécheresse des muqueuses, une accélération du rythme cardiaque, des nausées, malaises et parfois des hallucinations, mais généralement sans gravité.
- **Muscarinien** : l'inocybe de Patouillard, l'amanite tue-mouches, les petits clitocybes blancs et les mycènes peuvent donner lieu à des sécrétions généralisées : les intoxiqués salivent et transpirent abondamment, pouvant perdre plusieurs kilos en une nuit.
- **Psilocybien** : récolte, détention et transport interdits. Les effets sont comparables à ceux des drogues dures.
- **Résinoïde** : l'entolome livide, le tricholome tigré, le clitocybe de l'olivier et le clitocybe trompeur provoquent de violentes douleurs gastro-intestinales.
- **Acromélalgien** : le clitocybe à bonne odeur entraîne de violentes douleurs dans les extrémités des membres (sensations de brûlure et de piqûre) pendant plusieurs semaines et laissant des cicatrices à vie sur les membres lésés.
- **Hémolytique** : amanites, ascomycètes (morilles, helvelles) ne doivent jamais être consommées crues, jetez l'eau de cuisson. Ils détruisent les globules rouges.
- **Coprinien** : consommé avec de l'alcool, le coprin noir d'encre provoque bourdonnements d'oreilles, anxiété et agitation désagréable, rougissement du visage, augmentation du rythme cardiaque et fortes diarrhées.

En cas d'intoxication, dès l'apparition des premiers symptômes, adressez-vous au plus vite au **centre antipoison** de chez vous.

Cette fiche de lecture est issue du blog « L'autonomie par les livres ». Trouvez d'autres fiches sur https://autonomieparleslivres.com