

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

JE M'INITIE AUX CHAMPIGNONS



**Reconnaître, cueillir et cuisiner
25 espèces de champignons incontournables**

LEDUC ↗
poche

NATURE

Bolets, cèpes, chanterelles, girolles... Vous rêvez d'une balade en forêt à la recherche de champignons, suivie d'une belle dégustation entre amis ou en famille, mais vous n'y connaissez rien? Petit guide d'initiation pour débutants, cet ouvrage vous dit tout sur les 25 espèces de champignons incontournables : les reconnaître, bien les cueillir, les conserver et les cuisiner!

- **Les secrets d'une cueillette réussie** : Comment bien préparer sa balade? Où et quand cueillir les meilleurs champignons? Quelles sont les pratiques à éviter?
- **25 fiches d'identification tout en couleurs** des champignons comestibles de nos régions.
- Les mises en garde contre les principaux **champignons vénéneux**.
- **Des conseils de cuisine et 30 recettes savoureuses, simples et gourmandes** : coquilles Saint-Jacques aux girolles, omelette aux cèpes, potage crémeux aux morilles...

LE GUIDE D'IDENTIFICATION 100% PRATIQUE POUR LES DÉBUTANTS

Philippe Chavanne, fervent défenseur de ce qu'il appelle « la vie au naturel », partage son temps entre son oliveraie, ses vignes et l'écriture d'ouvrages pratiques qui remettent la nature et ses bienfaits au centre de la vie quotidienne et à la portée de tous. Il est l'auteur de plusieurs livres à succès parus aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Nature

ISBN : 979-10-285-2558-3



8,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

D'ici ou d'ailleurs, les huiles essentielles qui guérissent, 2022.

Je m'initie à la permaculture, spécial balcons et petits jardins, 2021.

Je fais mes potions, purins et badigeons, c'est malin, 2021.

Cultiver son potager sans efforts, c'est malin, 2018.

Les secrets de la permaculture, c'est malin, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Élodie Ther

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Émilie Guillemain

Photographies : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2558-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

**JE M'INITIE
AUX
CHAMPIGNONS**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. Avant la cueillette	13
2. En cueillette	25
3. Adopter la « champi-attitude »	37
4. Vingt-cinq champignons sous la loupe	43
5. De la cueillette à l'assiette : nos meilleures recettes	145
TABLE DES MATIÈRES	221

INTRODUCTION

« Les champignons poussent dans les endroits humides. C'est pourquoi ils ont la forme d'un parapluie. »

Alphonse Allais

« Champignon ! »

Ça y est : le mot est lancé !

Immédiatement, il évoque de sereines promenades en pleine nature, entre prés et forêts. La découverte de petits « coins à champignons » toujours secrets, ignorés de tous. Le plaisir de cueillettes miraculeuses, le panier en osier sous le bras.

Ensuite, il fait déjà songer à la cuisine. L'incontournable passage aux fourneaux pour

de succulentes préparations hautes en saveurs et en parfums. Le genre de préparations conviviales et rassembleuses qui font le bonheur de la famille et des amis qui, par le plus grand des hasards, passent justement par là... peut-être attirés, il est vrai, par les délicieux effluves s'échappant de la cuisine, des cocottes et des casseroles.

« Champignon ! »

Pour l'amoureux de Dame Nature et pour le gourmand, pour l'inconditionnel des belles balades dans des environnements enchanteurs ou pour le gourmet, le mot est magique. Et tellement prometteur ! À l'instar d'une poignée d'autres produits d'exceptions – du caviar au véritable chocolat, en passant par le foie gras ou... la truffe qui reste « le » champignon d'exception –, le champignon sauvage déchaîne les passions des promeneurs, cueilleurs, cuisiniers et autres gourmands.

Est-ce vraiment étonnant ?

Parfois auréolé d'un certain mystère, associant le plaisir de la cueillette à celui de la dégustation, le champignon sauvage permet non seulement de passer des moments inoubliables dans des

cadres naturels préservés, mais il offre aussi la possibilité de laisser libre cours à son talent et à son imagination culinaires... avant de passer à table et de se laisser à nouveau séduire par ses senteurs et son goût souvent subtil.

« Champignon ! »

En dehors du très classique champignon de couche (aussi appelé « champignon de Paris » en souvenir des champignonnières qui avaient jadis trouvé place dans les carrières parisiennes abandonnées), on pense généralement connaître un certain nombre de champignons réputés : cèpe, chanterelle, girolle, pied-de-mouton... Des champignons, au demeurant délicieux, dont quasiment tout le monde parle et que l'on croise assez régulièrement sur les étals des marchés.

Mais une fois dans le pré ou en forêt, la réalité s'avère quelque peu différente. Il ne s'agit pas de cueillir n'importe quel champignon, aussi tentant puisse-t-il paraître. Hors de question de commettre des erreurs qui, dans certains cas, peuvent avoir de très sérieuses conséquences. Pas question, non plus, d'empoisonner sa famille ou ses amis avec l'un ou l'autre champignon vénéneux – et ils sont nombreux ! – mal identifié au

moment de la cueillette et qu'il ne faut surtout pas glisser dans son panier.

Certes, rien ne vaut quelques premières sorties avec un accompagnateur fiable et expérimenté ou les conseils avisés fournis par les membres des sociétés de mycologie. Rien ne vaut non plus l'expérience sur le terrain. Mais, surtout, rien ne vaut quelques bonnes lectures, souvent indispensables, vous permettant de faire mieux connaissance avec l'extraordinaire univers des champignons, les règles de cueillette et les meilleurs champignons comestibles que vous pourrez trouver dans nos régions.

C'est là que cet ouvrage intervient !

Volontairement conçu comme un livre d'initiation, il se présente comme l'incontournable « couteau suisse » du mycologue débutant. Il s'agit d'un ouvrage « 4 en 1 », car il :

- vous dévoile tous les secrets d'une cueillette réussie, depuis la préparation de la balade jusqu'à la cueillette sur le terrain ;
- vous présente en détail vingt-cinq champignons comestibles incontournables dans nos contrées ;

- vous met en garde contre les principaux champignons vénéneux à éviter ab-so-lu-ment ;
- vous livre quelques recettes de cuisine – très simples pour les repas « de tous les jours » ou un peu plus élaborées pour une tablée plus festive – à la portée de tout cuistot amateur, pour peu qu'il soit amoureux des merveilleux produits qu'il a cueillis et dont il assure la mise en scène gourmande.

Agréable à parcourir à la maison, bien calé dans son divan ou dans sa chaise longue en terrasse, ce livre s'invite aussi lors de vos promenades mycologiques. D'un format pratique, regorgeant d'informations essentielles et même indispensables, il trouve toujours place dans un sac à dos, voire dans la poche d'un blouson. Présentant un vocabulaire mycologique simplifié bien loin du jargon parfois un peu rebutant utilisé par une poignée de spécialistes qui veulent étaler leur science, il aborde donc les aspects principaux de la cueillette et fournit toutes les informations utiles vous permettant d'envisager la cueillette dans les meilleures conditions, en évitant les difficultés et les pièges parfois liés à l'activité.

Enfin, il vous permettra de faire partie d'un cercle d'initiés et de passionnés. D'entrer dans le monde relativement fermé des détenteurs de la « science des champignons ».

Bonne lecture et bonnes cueillettes !

Chapitre 1

Avant la cueillette

« Nous étions douze à table. Du jour au lendemain, un plat de champignons me laissa seul au monde. »

Sacha Guitry

Partir aux champignons, cela se prépare ! Et cela se prépare d'autant plus sérieusement qu'il existe souvent des risques de confusion entre certains champignons, et même entre des champignons comestibles et d'autres vénéneux. Une bonne cueillette aux champignons commence donc à la maison...

QU'EST-CE QU'UN CHAMPIGNON ?

La toute première chose à faire est d'apporter une réponse fiable à une question simple. Mais

seulement simple d'apparence... Qu'est-ce qu'un champignon ?

Commençons par dire ce qu'il n'est pas. Ce n'est pas un fruit ni un légume. Ce n'est pas une plante ni un animal. Jadis considéré comme des végétaux, et même des algues, les champignons constituent depuis 1969 un règne biologique totalement à part.

Les champignons sont l'un des éléments majeurs de la biodiversité et, à ce titre, ils méritent toute notre attention et tous nos soins. Ils participent au recyclage des matières organiques, hébergent une multitude d'insectes, sont essentiels à l'équilibre des forêts (certains arbres ne peuvent pas vivre sans eux) et sont d'excellents bio-indicateurs de la santé des sols. Ils existent sur Terre depuis à peu près 450 millions d'années et regroupent 5 millions d'espèces à travers le monde. En France, on dénombre à peu près 30 000 espèces différentes.

Les champignons sont des êtres vivants aux tissus peu différenciés, sans chlorophylle et donc incapables de photosynthèse. Les tissus sont

formés de réseaux de filaments. Les champignons présentent une très grande diversité. Certains d'entre eux sont unicellulaires (à l'instar des levures), mais la plupart sont pluricellulaires. Ils se nourrissent soit par nécrotrophie (de la matière organique inerte), soit par biotrophie (le parasitisme), soit encore par symbiose (à l'instar des lichens). Ils se reproduisent grâce aux spores (non flagellées ou uniflagellées) qui sont contenues dans de petites structures spéciales : les sporophores. Chez les champignons qui peuvent être cueillis, ce sont les sporophores, formés du chapeau et du pied) qui sont apparents et ramassés.

COMMENT DÉTERMINER LES CHAMPIGNONS ?

Il est essentiel de pouvoir déterminer chaque champignon avec exactitude. C'est d'autant plus important que certaines espèces comestibles peuvent éventuellement être confondues avec d'autres, qui ont des caractéristiques plus ou moins similaires, occupent le même habitat, mais sont non comestibles, voire franchement toxiques. Dans ce contexte, le duo *Boletus edulis* (le cèpe de Bordeaux) – *Tylopilus felleus* (le bolet

amer) est un classique du genre. Le premier est savoureux ; le second, quoique non toxique, est impropre à la consommation. Autre exemple emblématique : celui du duo composé de *Amanita rubescens* (l'amanite rougissante), qui est comestible, et de *Amanita pantherina* (l'amanite panthère), qui est très toxique.

D'une façon générale, la détermination d'un champignon s'effectue bien entendu sur le terrain, lors de la cueillette. De bonnes connaissances acquises préalablement et une confirmation de la détermination du champignon une fois de retour à la maison sont cependant utiles, voire indispensables.

La détermination d'un champignon se fonde sur toute une série de caractéristiques. Essentiellement la chair (couleur, texture), le chapeau (taille, couleur, présence de lamelles ou de plis...), le pied (dimensions, couleur...), les exhalaisons et la saveur, la période de l'année et le biotope.

La forme du chapeau est un élément essentiel de la détermination d'un champignon, avec d'innombrables variantes. Il peut être de diverses couleurs, grand ou petit, plan ou en forme d'entonnoir, recourbé vers le haut, mamelonné,

frangé, ridé, enroulé en dedans, ferme ou mou, soyeux ou collant, fibreux ou écailleux...

Sous ce chapeau, les lamelles sont plus ou moins serrées et soudées au pied, lisses, cassantes, élastiques, fermes, ondoyantes et d'une très large palette de teintes également.

On dénombre une infinité de variantes, aussi, pour le pied. En termes de couleurs, mais pas seulement. Ce pied peut être, selon les cas, court, long, épais, trapu, mince, lisse, écailleux, cylindrique, ventru, tordu, droit, doté ou non d'un anneau, fibreux, pelucheux, floconneux...

La chair n'est pas en reste : ferme, molle, mince, épaisse, juteuse, spongieuse, sèche, cassante, coriace... Si l'on ne devait retenir qu'une constante, ce serait toutefois celle-ci : dans de très nombreux cas, l'âge venant, la chair d'un champignon a tendance à devenir plus friable.

Enfin, l'odeur est un élément de détermination absolument essentiel. Comme c'est le cas pour l'œnologue, le mycologue et le cueilleur doivent exercer leur nez. Entraîner leur odorat. Certains champignons comestibles ont pour spécificité de manquer d'odeur, tandis que d'autres dégagent

des exhalaisons souvent agréables, voire appétissantes : des odeurs fruitées, des parfums de noix ou de noisette, une odeur fongique caractéristique... Elles peuvent aussi évoquer l'ail, la pomme de terre, le radis...

Au cours de la cueillette, même les ramasseurs les plus chevronnés peuvent avoir des hésitations. Ils ont beau avoir potassé un grand nombre de bouquins spécialisés et avoir accumulé des heures d'expérience sur le terrain, chaque cueilleur peut « caler » un jour ou l'autre devant un champignon. La règle numéro un est de ne jamais prendre de risque : en cas de doute ou de confusion, mieux vaut laisser le spécimen sur place et essayer de trouver un autre coin à champignons. Autre option : demander conseil auprès d'un pharmacien.

En principe, chaque pharmacien est censé avoir des notions de mycologie qui, souvent, remontent aux études... parfois lointaines. Aussi dévoué soit-il, le pharmacien n'est pas un mycologue averti (à moins de tomber sur un vrai passionné) et rien ne l'oblige légalement à apporter son savoir et son aide. S'il le fait, c'est uniquement parce qu'il est de bonne volonté et qu'il a le temps de se pencher sur la cueillette.

QUAND PARTIR EN CUEILLETTE ?

Même si quelques espèces persistent tout au long de l'année, la plupart des champignons sauvages et comestibles sont saisonniers. Les époques de l'année les plus propices sont habituellement le printemps au cours duquel des espèces telles que les morilles apparaissent, puis le milieu ou la fin de l'été jusqu'aux premières gelées automnales.

Traditionnellement, l'automne est d'ailleurs « la » grande période de l'année associée à la cueillette des champignons : la fin des chaleurs estivales et les premières pluies fournissent des conditions optimales pour que le mycélium souterrain produise une abondance de fructifications.

Certains cueilleurs très proches de la nature estiment aussi que la Lune a une influence sur la pousse des champignons. La pleine lune est d'ailleurs réputée offrir les meilleures conditions aux champignons. Lorsque la Lune brille fortement la nuit, les champignons vont se montrer. Au contraire, on considère souvent que la nouvelle lune n'est pas favorable à la poussée des champignons. Il semble s'agir d'un principe assez simple, mais qui relève de mécanismes

complexes, étroitement liés aux fortes et indéniables influences de la Lune sur l'ensemble de la vie sur Terre : les marées, les végétaux, les animaux et les humains. Explication...

Quand elle est pleine, la lumière de la Lune atteint les filaments des champignons. Ceux-ci sont dotés de percepteurs de lumière, même s'ils vivent juste sous la surface du sol et sont dépourvus de chlorophylle. La forte lumière nocturne, comparée aux nuits sans lune ou à un temps couvert, enverrait un signal activant la formation des chapeaux.

Le calendrier lunaire serait donc un allié précieux pour le cueilleur de champignons.

Et puisque l'on évoque des conditions optimales...

Les champignons ont besoin de lumière et de chaleur. Ils apprécient aussi un taux d'humidité relativement élevé pour croître. Même s'il est inutile de s'aventurer dans les bois et les prés un jour de fortes pluies : c'est le plus sûr moyen de ne trouver que des champignons détremvés et transformés en véritables éponges. En revanche, il est intéressant de savoir qu'une période de fortes chaleurs suivie de quelques orages constitue une séquence météorologique favorable à l'apparition

de nouvelles pousses. Idéalement, partir aux champignons trois à huit heures après les pluies (en fonction de la saison et de la température) est souvent considéré comme très prometteur.

À titre indicatif, il est possible d'établir un calendrier mensuel des cueillettes possibles. En sachant toutefois qu'il peut y avoir des variations en fonction des régions, des conditions météorologiques, etc.

Janvier

Diverses variétés de truffes (truffe de Bourgogne, truffe d'hiver, truffe à spores noires), pleurote en forme d'huître, rosé-des-prés, tricholome nu, tricholome pied violet.

Février

Truffe d'hiver, truffe à spores noires, pleurote en forme d'huître, rosé-des-prés, rhodophile en bouclier, morille conique.

Mars

Truffe d'hiver, morille conique, morille vulgaire, morillon, entolome en bouclier, rosé-des-prés, pleurote corne d'abondance.

Avril

Morille conique, morille vulgaire, rosé-des-prés, tricholome de la Saint-Georges, psalliotte des prés, pholiote du peuplier, marasme des oréades, morillon, oreille de Judas, pholiote changeante, pleurote corne d'abondance, pleurote du panicaut, russule charbonnière.

Mai

Bolet à pied rouge, bolet blafard, bolet bronzé, bolet royal, cèpe bronzé, cèpe des pins, cèpe réticulé, cèpe royal, girolle, pholiote du peuplier, truffe d'été, bolet orangé, amanite rougissante, marasme des oréades, morille vulgaire, pleurote corne d'abondance, psalliotte des prés, entolome en bouclier, rosé-des-prés, tricholome de la Saint-Georges.

Juin

Bolet à pied rouge, bolet appendiculé, bolet bai, bolet blafard, bolet bronzé, bolet royal, cèpe appendiculé, cèpe bai, cèpe bronzé, cèpe des pins, cèpe mou, cèpe réticulé, cèpe royal, girolle, pholiote du peuplier, truffe d'été, agaric des jachères, agrocybe du peuplier, amanite rougissante, lépiote élevée, marasme des oréades, psalliotte des jachères, rosé-des-prés, tricholome de la Saint-Georges.

Juillet

Amanite des Césars, agrocybe du peuplier, bolet à pied rouge, bolet appendiculé, bolet bai, bolet blafard, bolet bronzé, bolet subtomenteux, bolet royal, cèpe appendiculé, cèpe bai, cèpe bronzé, cèpe des pins, cèpe mou, cèpe réticulé, cèpe royal, girolle, truffe d'été, pholiote du peuplier, agaric des jachères, agaric des forêts, chanterelle en tube, clavaire crépue, lépiote élevée, lépiote excoriée, marasme des oréades, polypore en ombelle, polypore en touffe, psalliotte des forêts, psalliotte des jachères, rosé-des-prés, entolome en bouclier.

Août

Amanite des Césars, agrocybe du peuplier, bolet à pied rouge, bolet appendiculé, bolet bai, bolet blafard, bolet bronzé, bolet comestible, bolet royal, bolet subtomenteux, cèpe appendiculé, cèpe bai, cèpe bleuissant, cèpe bronzé, cèpe de Bordeaux, cèpe des pins, cèpe mou, cèpe réticulé, cèpe royal, girolle, pholiote du peuplier, truffe d'été, trompette-des-morts, agaric des forêts, agaric des jachères, amanite rougissante, chanterelle en tube, chanterelle des morts, chanterelle jaunissante, clavaire crépue, clitopile petite prune, craterelle, lépiote élevée, lépiote excoriée, marasme des oréades, psalliote des forêts, psalliote des jachères, psalliote des prés, rosé-des-prés.

Septembre

Amanite des Césars, agrocybe du peuplier, bolet à pied rouge, bolet appendiculé, bolet bai, bolet blafard, bolet bronzé, bolet comestible, bolet subtomenteux, bolet royal, cèpe appendiculé, cèpe bai, cèpe bronzé, cèpe de Bordeaux, cèpe des pins, cèpe mou, cèpe réticulé, cèpe royal, girolle, pholiote du peuplier, trompette-des-morts, truffe d'été, truffe de Bourgogne, agaric des jachères, agaric rougissante, chanterelle des morts, chanterelle jaunissante, chanterelle en tube, clavaire crépue, clitopile petite prune, craterelle, lépiote élevée, lépiote excoriée, marasme des oréades, psalliote des forêts, psalliote des jachères, psalliote des prés, rosé-des-prés.

Octobre

Amanite des Césars, agrocybe du peuplier, bolet à pied rouge, bolet appendiculé, bolet bai, bolet blafard, bolet bronzé, bolet comestible, bolet subtomenteux, cèpe appendiculé, cèpe bai, cèpe bronzé, cèpe de Bordeaux, cèpe des pins, cèpe réticulé, cèpe mou, pholiote du peuplier, trompette-des-morts, truffe de Bourgogne, girolle, agaric des jachères, amanite rougissante, clavaire crépue, chanterelle en tube, chanterelle des morts, chanterelle jaunissante, craterelle, lactaire sanguin, clitopile petite prune, psalliotte des jachères, lépiote excoriée, lépiote élevée, marasme des oréades, rosé-des-prés.

Novembre

Girolle, pholiote du peuplier, agrocybe du peuplier, bolet à pied rouge, bolet bai, bolet bronzé, bolet comestible, cèpe bai, cèpe des pins, cèpe de Bordeaux, cèpe bronzé, trompette-des-morts, truffe de Bourgogne, truffe à spores noires, amanite rougissante, chanterelle en tube, chanterelle jaunissante, chanterelle des morts, clavaire crépue, craterelle, rosé-des-prés, lactaire sanguin, marasme des oréades, lépiote excoriée.

Décembre

Bolet bronzé, bolet bai, cèpe bai, cèpe bronzé, truffe d'hiver, truffe à spores noires, truffe de Bourgogne, chanterelle en tube, clitopile petite prune, lactaire sanguin, rosé-des-prés.

Chapitre 2

En cueillette

*« Tous les champignons sont comestibles.
Certains, une fois seulement. »*

Coluche

Le moment le plus agréable, motivant et enthousiasmant est bien entendu celui que le cueilleur passe sur le terrain. C'est le moment de passer de la théorie à la pratique.

PARTIR BIEN ÉQUIPÉ

Bonne nouvelle : il ne faut pas dépenser des fortunes en équipements divers pour partir à la cueillette aux champignons. Financièrement et physiquement, c'est une activité accessible à l'immense majorité d'entre nous.

L'équipement de base doit inclure :

- des vêtements solides, chauds et confortables, qui résistent aux ronces et aux branches ;
- des bottes de pluie ou des chaussures de marche solides et, surtout, étanches et confortables ;
- un petit panier en osier ou en bois (ou plusieurs paniers si vous pensez récolter des espèces différentes) peu profond et, si possible, muni d'un couvercle. Les sacs en plastique sont à proscrire ;
- un couteau spécial champignon, étudié pour une coupe parfaite du pied et doté d'un pinceau vous permettant de nettoyer la récolte sur place. À défaut, un couteau bien aiguisé permettant de couper délicatement et proprement le champignon à la base peut faire l'affaire.

Complémentairement, il est intéressant d'emporter un livre explicatif, reprenant les descriptions, dessins et/ou photos des champignons que vous aurez probablement la chance de trouver. Vous pouvez aussi vous munir d'un carnet et d'un crayon. Vous y noterez les emplacements des champignons, s'ils poussent seuls ou en groupes, leur odeur, leur couleur et leur texture, s'ils changent de couleur au toucher...