

Gerhard Schuster | Christine Schneider

LES 11 MEILLEURS CHAMPIGNONS *sans se tromper*



ULMER



Quand on dit « champignon », tout le monde visualise un pied surmonté d'un chapeau. En réalité, ce qui apparaît ainsi coiffé à l'automne, faisant l'objet de toutes les convoitises, n'est qu'une infime partie du champignon à proprement parler. Il s'agit en fait du fruit d'un être vivant dont la plus grande partie est souterraine. Quand les conditions sont favorables, des appendices se forment et sortent de terre : ce sont les sporophores. Puis, des spores minuscules se développent dans le chapeau, cet organe si recherché par les amateurs. Arrivés à maturité, ceux-ci seront dispersés par le vent, chacun donnant potentiellement naissance à un champignon stricto sensu, c'est-à-dire un réseau de filaments se développant d'abord sous terre.

- 4 Reconnaître les champignons
- 6 Règles de survie du cueilleur
- 10 Champignons toxiques

.....
14 Le bolet bai

1

.....
22 Le cèpe de Bordeaux

2

.....
30 Le cèpe d'été

3

.....
38 Le pied-de-mouton

4

.....
46 La girolle

5

.....
54 La trompette-de-la-mort

6

.....
62 Le coprin chevelu

7

.....
70 La coulemelle

8

.....
78 Le lactaire délicieux

9

.....
86 La clavaire crépue

10

.....
94 La morille comestible

11

102 Annexes

RECONNAÎTRE LES CHAMPIGNONS

Les mycologues étudient environ 17 000 espèces de champignons que l'on peut qualifier de visibles sur le terrain. Cependant ce sont environ 37 000 espèces qui seraient présentes sur le sol français si l'on prend en compte tous les champignons, dont certains sont invisibles à l'œil nu, comme par exemple les micromycètes qui parasitent les plantes. Personne n'est capable de tous les identifier, ni même d'en identifier la plus grande partie. Beaucoup d'espèces comestibles ont des sosies qui sont tout sauf inoffensifs : susceptibles de provoquer toutes sortes de troubles allant de terribles nausées à des lésions organiques graves ; ils peuvent même entraîner la mort. Sachant cela, on pourrait s'étonner que certains veuillent se risquer à manger leur cueillette sans rien y connaître en champignons.

C'est pourtant bien compréhensible, car la cueillette de champignons ne se résume pas au plaisir de rapporter quelque chose de comestible d'une balade en forêt. Elle permet également de se ressourcer sans



dépenser, d'avoir une activité en plein air et elle rapproche l'homme de la nature, ce qui est bénéfique pour l'un comme pour l'autre.

De plus, les plats à base de champignons sauvages sont bio, « slow food » par excellence puisqu'ils sont nécessairement locaux et de saison, et, du point de vue nutritionnel, ils remplacent très bien un plat cuisiné industriel. Et il serait donc possible de se lancer sans aucune connaissance préalable dans le domaine ? Mais oui, sans aucun problème ! Après tout, les cueilleurs de champignons des générations qui nous ont précédés n'étaient pas tous titulaires d'un diplôme de mycologie. Loin d'être omniscient, l'amateur de champignons moyen se concentre sur un ou quelques espèces, parce que ce sont celles qu'il est certain de pouvoir identifier. Et c'est justement dans cette logique éprouvée par le temps que s'inscrit ce guide de poche qui focalise sur 11 espèces de champignons. Nous les avons choisies parce qu'elles sont faciles à identifier avec certitude, parce qu'elles se rencontrent souvent et parce qu'elles sont délicieuses. Ces onze espèces font ici l'objet de descriptions détaillées répondant aux questions suivantes : Où et quand trouve-t-on le champignon en question ? Quel aspect doit-il avoir ? Quelles caractéristiques signalent au contraire qu'il s'agit d'une autre espèce ? Quels sont ses sosies toxiques ? Et enfin, quelles sont les précautions à prendre pour la cueillette et la préparation ?

Si le lecteur se fie aux indications et aux informations fournies dans chacune des descriptions et qu'il garde en mémoire les « règles de survie » du cueilleur de champignons, il peut se lancer (dans le respect de la nature bien entendu) sans aucune inquiétude ! Qu'il n'en oublie pas cependant pas son panier, son couteau et son guide ! S'il est un peu chanceux, il pourra déguster les premiers champignons issus de sa propre récolte dès sa première sortie en forêt. Nous lui souhaitons une bonne lecture, de fructueuses recherches, de joyeuses trouvailles et de grands délices. Chaque fois qu'une nouvelle personne est gagnée par la passion des champignons, c'est pour nous une occasion de nous réjouir. En effet, cette expérience sensibilise nécessairement au caractère précieux de la forêt en particulier et de la nature en général et fait naître l'envie d'en prendre soin. Automatiquement, croît alors le souci que nos enfants et petits-enfants puissent eux aussi expérimenter cette activité de cueillette, bénéfique à tous points de vue, porteuse de sens et génératrice de bien-être...

Christine & Gerd

RÈGLES DE SURVIE DU CUEILLEUR

DURABILITÉ

S'il souhaite **1.** que son espérance de vie soit supérieure à celle des gardes forestiers, **2.** que la forêt ait une chance de survivre, **3.** que nos descendants puissent eux aussi ramasser des champignons, **4.** que la cueillette ou l'accès aux forêts ne tombent pas un jour sous le coup d'une interdiction totale, l'amateur de champignons doit prendre soin de la forêt et des êtres vivants qui la peuplent. Ce qui signifie dans les faits le respect de quelques règles :

- ✕ Cueillir uniquement les champignons qui sont au bon degré de maturité pour être consommés. Laisser ceux qui sont trop vieux ou trop jeunes, pour permettre la reproduction.
- ✕ Dans les forêts privées, ne pas cueillir sans l'autorisation du propriétaire.
- ✕ Dans les forêts publiques, respecter la limite de 5 kg (d'autres limitations étant susceptibles d'exister en fonction des lieux, se renseigner en mairie).
- ✕ Dans les aires protégées, respecter la réglementation en vigueur.
- ✕ Après les avoir cueillis, en coupant le pied ou en le faisant tourner jusqu'à ce qu'il se détache, nettoyer tout de suite les champignons en ôtant les parties non consommables. En effet, mieux vaut laisser celles-ci sur place afin qu'elles retournent au sol.
- ✕ Respecter toutes les formes de vie de l'écosystème (plantes à fleurs, mousses, lichens, animaux) et prendre garde de ne pas abîmer le sol. Quand la végétation des sous-bois est dense, le promeneur risque de trop s'approcher d'animaux sauvages. Pénétrant ainsi dans le périmètre défini par leur distance de fuite, il peut provoquer des réactions potentiellement dangereuses s'il s'agit de sangliers. Il est donc recommandé au cueilleur de champignons de porter sur lui une clochette au son bien distinct pour signaler sa présence.
- ✕ Ne pas pénétrer dans la forêt en voiture, même si aucun panneau ne l'interdit. Si le panier est trop lourd, c'est que la récolte est excessive et qu'on a eu les yeux plus gros que le ventre !

× Cueillir modérément et éviter à tout prix l'erreur qui consiste à faire toujours la même recette en trop grandes quantités. C'est ainsi que de nombreux novices s'écoeurent rapidement. Qui plus est, selon les territoires, les règles limitant la cueillette peuvent varier (se renseigner en mairie, en préfecture ou auprès de l'organisme de gestion dans le cas d'une aire protégée).

PAS DE PLACE AUX INCERTITUDES

Dans les chapitres consacrés à chaque espèce, les critères discriminatoires sont regroupés sur une double-page. Un encadré vert regroupe les caractéristiques permettant de conclure à l'identité. À l'inverse, un encadré rouge regroupe celles qui, si elles sont présentes, doivent faire conclure qu'il ne s'agit pas de l'espèce en question. Si à l'issue d'un examen méticuleux il subsiste un doute concernant ne serait-ce qu'un seul critère, il faut s'abstenir de consommer le champignon. Rien ne justifie la moindre prise de risque.

TOXIQUE OU COMESTIBLE?

Il ne faut surtout pas ramasser de façon indifférenciée, mélanger champignons vénéneux et comestibles en prévoyant de trier une fois chez soi. Ceux qui sont toxiques doivent être écartés d'emblée. C'est pourquoi les espèces d'aspect similaire, susceptibles d'être confondues avec le champignon en question, sont présentées à chaque fois dans la page qui suit la double-page d'identification. Parmi elles, il y a aussi des sosies immangeables, c'est-à-dire qui n'ont aucune qualité gustative, mais dont la consommation éventuelle ne présente pas de risque pour la santé. Les pages 10 à 13 regroupent les informations importantes sur les champignons toxiques et les intoxications alimentaires liées aux champignons.

Outre toutes ces précautions, l'idéal consiste à soumettre sa récolte à l'examen d'une personne compétente, voir page 102. Pour cela, il faut apporter le champignon entier, pied compris. Fondamentalement, il n'est jamais idiot de demander son avis à autrui. Pourquoi pas à d'autres cueilleurs de champignons rencontrés au gré de votre cueillette ? Au moindre doute, abstenez-vous !

LE BON STADE DE MATURITÉ

Trop jeunes, les champignons sont souvent difficiles à identifier. Trop vieux, ils ne sont plus bons à manger, et peuvent même être toxiques. Dans les deux cas, ils sont dépourvus d'intérêt pour vous, mais pas pour l'écosystème, c'est pourquoi il faut les laisser intacts. Pour déterminer si un champignon est trop vieux, il faut appuyer sur le chapeau avec la pulpe d'un doigt. Si la pression ne laisse pas de marque, cela indique que la chair est bien ferme, et donc qu'elle est encore assez jeune et, la plupart du temps, exempte d'asticots. Au contraire, si la chair du chapeau est molle au point que le doigt s'enfonce, le spécimen est trop vieux : inutile de le cueillir pour poursuivre l'examen.

LES CHAMPIGNONS DEVIENNENT TOXIQUES EN VIEILLISSANT

La plupart des intoxications sont causées par des champignons consommés alors qu'ils n'étaient plus frais. Lorsque la fraîcheur ne fait pas de doute et qu'ils ont été récoltés, il faut les transporter dans un contenant permettant une bonne aération, panier plat ou petit sac en toile, les réfrigérer et les consommer dans les 24 à 48 heures qui suivent.

LA CUISSON, INCONTOURNABLE

À de rares exceptions près, les champignons sauvages doivent être consommés bien cuits. Lorsqu'ils sont coupés en petits morceaux, il faut compter au moins 10 minutes de temps de cuisson.

QUID DE LA POLLUTION ET DE LA RADIOACTIVITÉ?

Depuis la catastrophe nucléaire de Tchernobyl, les amateurs de champignons redoutent la contamination par des substances radioactives. De vastes zones de notre pays ont, par chance, été moins fortement touchées par le nuage radioactif. Quoi qu'il en soit, la règle suivante est valable partout : si on ne consomme pas plus de 200 g de champignons sauvages par jour, on ne court aucun risque. La même précaution s'applique concernant les métaux lourds comme le cadmium, qui sont fortement accumulés dans leurs tissus par certaines espèces.

ET L'ÉCHINOCOCCOSE ?

Certes, le ver responsable de l'échinococcose alvéolaire existe, et certes, la contamination par ce parasite est dangereuse. Mais la consommation de champignons sauvages n'augmente pas le risque de l'ingérer et de tomber malade. L'absence de lien a été amplement démontrée. Le cueilleur de champignons n'a pas davantage de souci à se faire que le jardinier qui mange une de ses salades sans la faire cuire.

Pour toutes ces raisons, les endroits tels que les bords d'autoroute, les environs des centrales nucléaires ou des zones industrielles et les centres-villes sont absolument à proscrire pour la cueillette.

LES CAPRICES DE LA MÉTÉO

En cas d'alerte météo, mieux vaut opter pour d'autres activités. La forêt est trop dangereuse durant les tempêtes ou les fortes intempéries.

TIQUES

Les tiques, dont la morsure est indolore, peuvent transmettre des maladies, et notamment la redoutable maladie de Lyme. C'est pourquoi il est recommandé de porter un pantalon pour les promenades en forêt et de s'inspecter minutieusement après chaque cueillette afin de vérifier l'absence de tiques.

GARE AUX CHUTES!

Quand on se déplace hors des chemins, on rencontre des obstacles : le sol est irrégulier sous les feuilles, les buissons de myrtilles sont pleins d'épines... C'est une activité physique qui peut être aussi bien bénéfique que générer des tensions néfastes. Pour se sentir bien pendant et avant une sortie en forêt, il faut non seulement être bien chaussé, porter des vêtements qui ne craignent rien, mais aussi être en capacité d'avoir une activité sportive et bien connaître ses propres limites.

CHAMPIGNONS TOXIQUES

TOXICITÉ: MYTHES, CROYANCES, IDÉES REÇUES ET RÉALITÉ

Nombreux sont les mythes et croyances en circulation sur les sujets les plus divers. En matière de champignons, la palette des préceptes erronés témoigne d'une inventivité qui prêterait à sourire s'ils n'étaient pas aussi dangereux. C'est une erreur de se fier à l'odeur ou à la couleur d'un champignon pour déterminer s'il est toxique ou non. Tous les champignons qui sentent bon ne sont pas comestibles, et il n'y a pas, dans toute la gamme des couleurs, une teinte particulière caractéristique des spécimens toxiques. Le fait qu'ils portent un joli nom ou des traces de consommation par d'autres êtres vivants n'a rien à voir non plus avec leur comestibilité.

EMPOISONNEMENT PAR DES CHAMPIGNONS NON TOXIQUES

La plupart des intoxications aux champignons sont dues non pas à la consommation de champignons toxiques mais à celle de champignons trop vieux. Tous les champignons doivent être cuisinés frais, c'est une règle qui ne souffre aucune exception. Attention, la taille d'un spécimen ne permet pas de conclure à son âge... Même petits, des champignons peuvent déjà être avariés et provoquer de gros dégâts.

LES PRINCIPAUX CHAMPIGNONS TOXIQUES

Toute personne désirant se lancer dans la cueillette de champignons comestibles devrait connaître un petit nombre d'espèces vénéneuses. Les plus dangereuses sont celles qui contiennent du poison à une concentration élevée et celles qui ressemblent beaucoup à des espèces comestibles. Les espèces toxiques sont peu nombreuses, mais une intoxication peut avoir des conséquences graves. C'est pourquoi il est bon de les connaître, et pour cela, d'en avoir déjà examiné, senti et touché un spécimen. Rassurez-vous, aucune substance toxique issue d'un champignon n'est susceptible de traverser la barrière cutanée.



De couleur blanche susceptible de tirer sur le vert, l'amanite phalloïde est un champignon à lamelles ; elle possède une volve dont l'aspect évoque un œuf à la coque, et qui est parfois enfouie dans le sol.



Avec son chapeau rouge tacheté de blanc, l'amanite tue-mouches se distingue par sa beauté.



Avec sa volve, le pied de l'amanite panthère semble confortablement installé dans une chaussette.

L'AMANITE PHALLOÏDE

Amanita phalloides

De toutes, c'est l'espèce la plus dangereuse, car sa concentration en toxines mortelles est très élevée. De plus, elle est courante et elle a bon goût, à en croire ce que certaines de ses malheureuses victimes ont pu dire avant de passer de vie à trépas. C'est du fait de leur ressemblance avec elle, si ténue soit-elle, que nous avons renoncé dans ce livre à la présentation de certains champignons comestibles.

L'AMANITE TUE-MOUCHES

Amanita muscaria

Espèce voisine de l'amanite phalloïde et que beaucoup de gens sont capables d'identifier. Avec son aspect bien particulier, c'est le symbole du champignon toxique. Hallucinogène, il provoque en outre diarrhées et vomissements.

L'AMANITE PANTHÈRE

Amanita pantherina

Il s'agit également d'une espèce très proche de l'amanite phalloïde. Comme elle, elle est toxique. Son chapeau est brun, ponctué de blanc. Son pied comporte un anneau lisse (qui ressemble à une collerette) ainsi qu'une volve.



BOLET BAI



CÈPE D'ÉTÉ



GIROLLE



COULEMELLE

Vous n'avez jamais identifié le moindre champignon comestible et rêvez de vous y mettre en toute confiance ?

Ce livre présente les 11 meilleurs champignons pour débutants sans erreurs d'identification possibles.

Vous y trouverez :

- les règles de base pour les cueillir en toute sécurité,
- les descriptions et photos détaillées des 11 espèces présentées,
- une présentation des risques possibles de confusion,
- les meilleures manières de les transformer et de les déguster.

ISBN : 978-2-37922-030-2



9 782379 220302

PRIX TTC FRANCE : 9,90 €