

# Les champignons comestibles

## UNE VALEUR AJOUTÉE À LA FORÊT

Roger Larivière



La crise forestière des dernières années et la popularité croissante des saines habitudes de vie et du respect de l'environnement font prendre conscience que la matière ligneuse n'est plus l'unique richesse de la forêt. Plusieurs amateurs de la nature découvrent de nombreuses activités qui lient leur passion pour la forêt à leurs valeurs. Par la cueillette des champignons sauvages, ces amateurs de plein air regardent la forêt et son sous-bois d'une façon très différente. En Abitibi-Témiscamingue, comme dans toutes les régions du Québec, une tendance se dessine afin de profiter de cette richesse et d'en tirer un plaisir gastronomique, sinon un revenu.

La récolte des champignons sauvages fait partie de la culture des peuples européens et asiatiques qui les ont toujours utilisés comme aliments et remèdes. Chez nous, la cueillette de champignons sauvages est une activité qui suscite encore une certaine méfiance, et avec raison, car elle exige une très grande prudence : certains champignons sont mortels, d'autres toxiques, et il faut être capable de les reconnaître à coup sûr.

### COURS 101 DE L'ANATOMIE DU CHAMPIGNON!

La partie visible du champignon, celle que l'on mange, est appelée fructification. C'est la structure de reproduction, celle qui produit les spores. Elle comprend généralement un chapeau, un pied et, parfois, un anneau et une volve. Sous le chapeau, on trouve des lames, des tubes, des aiguillons ou, encore, des plis. La partie souterraine, le mycélium, est composée d'une multitude de filaments microscopiques enchevêtrés, les hyphes, qui agissent comme les racines d'un arbre. À maturité, le champignon produit des millions de cellules, les spores. Si les conditions sont propices, elles peuvent germer, développer des hyphes qui vont se ramifier pour former le mycélium, puis un primordium qui devient un bouton et, finalement, un autre champignon.

Il est important de connaître le groupe auquel appartient un champignon. Cette connaissance amène le cueilleur vers des milieux ou des peuplements particuliers au moment de la récolte. Les champignons sont classés en trois groupes :

**1. SAPROPHYTES** : ceux qui décomposent la matière organique, comme les troncs au sol, les brindilles ou les feuilles mortes. Grâce à eux, tout ce qui tombe au sol est recyclé et réutilisé. Ex. : les coprins.

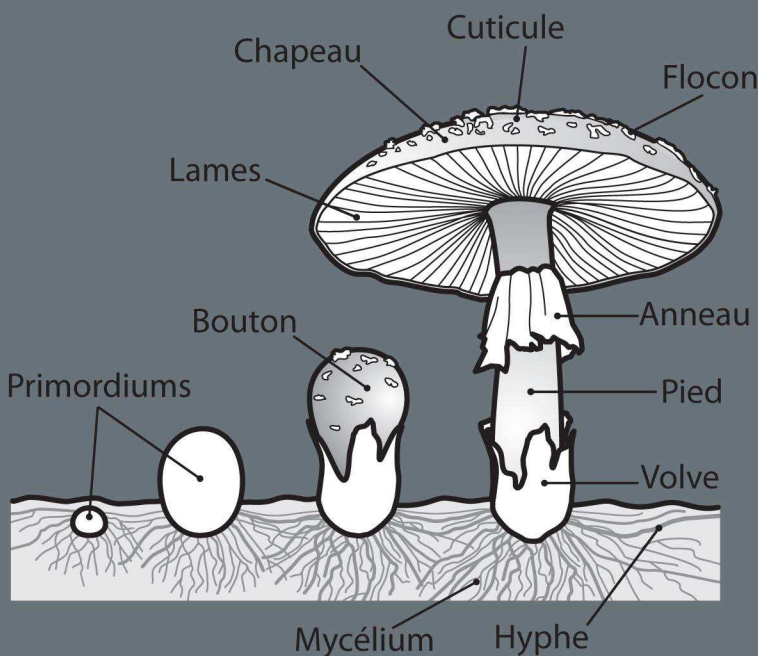
**2. PARASITES** : ceux qui attaquent les êtres vivants, autant les plantes que les animaux. Les spores de ces champignons entrent généralement par une blessure et font mourir ou affaiblissent leur hôte. Leur rôle est de rééquilibrer l'écosystème. Ex. : le chaga.

**3. MYCORHIZIENS (environ 50 %)** : ceux qui sont liés aux racines des plantes, principalement des arbres. Le mycélium de ces champignons pousse très vite et parcourt le sol en tout sens, en apportant l'eau et les minéraux, le phosphore en particulier, aux racines. En retour, le mycélium profite des produits de la photosynthèse de l'arbre, tels les sucres, qui descendent à ses racines. Celles-ci sont associées à plusieurs dizaines d'espèces de champignons. Ex. : les bolets, les chanterelles.

### PARTONS À LA CUEILLETTE!

La cueillette de champignons est une véritable expédition! À la main, un panier de bois ou de carton et, dans le sac à dos, vous devez trouver un couteau coupant, des sacs en papier brun, un carnet de notes, un crayon et une caméra numérique. Le couteau vous sert à enlever la partie la plus sale du pied et à sélectionner les champignons comestibles. Il vous servira également à couper le champignon en deux afin de vérifier s'il y a des larves à l'intérieur. Dans le carnet de notes, il est possible de consigner toutes les observations concernant sa description. Cette tâche peut se faire avantageusement grâce à l'appareil photo numérique, en prenant des clichés sous plusieurs angles. Les sacs en papier permettent de recueillir des spécimens inconnus en vue de les identifier à la maison.

Vous partez pour l'aventure. Sachez que vous pouvez cueillir vos champignons de la mi-juillet jusqu'à la mi-septembre, parfois plus tard. Petite mise en garde avant de prendre la clé des champs : à cette période de l'année, on peut rencontrer deux champignons non comestibles; l'un est



Crédit : Michel Villeneuve

mortel, l'amanite vireuse, l'autre est toxique, l'amanite tue-mouches.

**L'AMANITE VIREUSE** est un champignon entièrement blanc composé de lames, d'un anneau et d'une volve, deux caractéristiques essentielles à observer. Elle pousse dans des endroits isolés ou elle est dispersée dans les forêts mixtes. Ce mycorhizien aime particulièrement s'installer au pied des bouleaux! L'amanite vireuse est très dangereuse et un des derniers empoisonnements connus s'est produit à Val-d'Or, en 1996, où un couple en a consommé une grande quantité. De nos jours, si on reçoit les soins appropriés, on ne meurt plus de ses toxines. Cependant, elle cause des dommages irréparables au foie et à d'autres organes par la suite.



Photo : Marcel Otis

AMANITE VIREUSE

Un autre champignon dont il faut se méfier est l'**AMANITE TUE-MOUCHES!** En petite quantité, il peut procurer des effets hallucinogènes chez certaines personnes. Pour d'autres, il cause seulement des effets toxiques et, parfois, aucun effet. Ce champignon est très distinctif avec ses lames et un chapeau jaune orangé ou rougeâtre, garni de verrues jaunâtres. Son pied est muni d'un anneau membraneux blanchâtre, pendant, et il est terminé par un bulbe arrondi. Ce mycorhizien pousse seul ou parfois en groupe à peu près n'importe où : dans les forêts de feuillus (bouleau, peuplier faux-tremble) ou de conifères, dans les forêts mixtes ou encore dans les clairières, et même sur les pelouses. Le nom de ce champignon vient du fait qu'à une certaine époque, il était mélangé avec du lait pour étourdir les mouches domestiques. L'amanite tue-mouches est non mortelle.



Photo : Janette Truchon

AMANITE TUE-MOUCHES

Malgré les dangers potentiels, la cueillette de champignons cause de belles surprises alimentaires, pour les yeux, le nez et le palais!

**LE CÈPE D'AMÉRIQUE** est un champignon dont le chapeau est lisse, souvent inégal, brun rougeâtre. Le dessous du chapeau est garni de tubes blancs (sorte d'éponge) qui deviennent verdâtres à maturité. Sa chair est ferme et blanche. Le pied est en forme de fuseau comme un bouchon de champagne. Il est considéré comme le meilleur des bolets; cependant, il est souvent parasité par des larves avant sa sortie du sol. Ce mycorhizien pousse aux abords de la forêt et dans les forêts de conifères ou mixtes.



Photo : Roger Lavière

CÈPE D'AMÉRIQUE

**LE COPRIN CHEVELU** est un champignon au chapeau à lames, devenant conique à maturité, couvert d'écaillés retroussées, noircissant à partir de la marge qui se retrousse par la suite. Ce saprophyte pousse souvent en groupe sur les pelouses enrichies ou fraîchement posées, parfois

dans les champs, très rarement en forêt. Il est recommandé de ne consommer que les parties fermes et blanches alors que le champignon est encore très jeune.

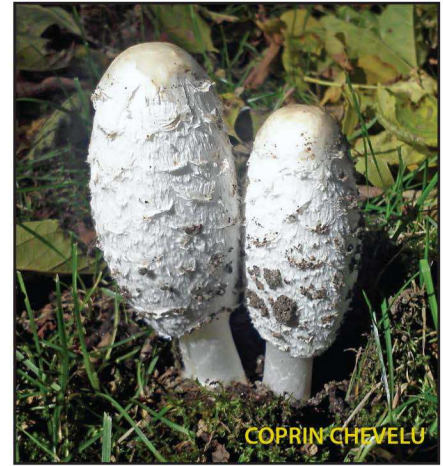


Photo : Robert Monette

COPRIN CHEVELU

**LA CHANTERELLE COMMUNE** est un champignon au chapeau lisse, jaune orangé, se retournant en entonnoir. Sous le chapeau, on remarque des plis qui se prolongent sur le pied de couleur crème ou orangée. Sa chair épaisse et jaunâtre a une odeur fruitée. Ce mycorhizien pousse souvent en rond de sorcières dans les forêts de conifères ou mixtes, souvent sur des sols sablonneux. Excellent champignon, il est comestible en entier.



Photo : Robert Monette

CHANTERELLE COMMUNE

**LE TRICHOLOME À GRAND VOILE** ou matsutake est un gros champignon à lames au chapeau beige, à marge d'abord enroulée, puis étalée et relevée. Sa chair épaisse, ferme et blanche a une odeur aromatique. Le pied robuste, plein, égal, parfois rétréci en pointe à la base, est muni d'un anneau brunâtre, membraneux et rabattu. Ce mycorhizien pousse en rond de sorcières sur un sol sablonneux, le chapeau apparaissant seulement au-dessus des mousses ou des lichens dans les forêts de conifères (pin gris de plus de 60 ans), parfois dans les forêts mixtes. Ce champignon est très bon, comestible et il était dégusté traditionnellement par les Japonais lors de leur mariage.

Certains mammifères sont friands de ce champignon. Les souris et les campagnols s'abritent sous les chapeaux, dévorant les lames et laissant leurs marques partout à la surface de la chair. Les lièvres s'assoient pour manger le chapeau en entier en tournant autour, ne laissant que le pied. Les mouffettes les égratignent souvent pour vérifier s'il y a des insectes. Plus au nord, lorsque les caribous creusent la neige pour se nourrir, ce n'est pas nécessairement des lichens qu'ils recherchent, mais une fructification de matsutakes gelée sous la neige.



TRICHOLOME À GRAND VOILE

L'**HYDNE SINUÉ**, ou pied-de-mouton, est un champignon au chapeau lobé, beige et souvent bosselé. Sous le chapeau, il y a des aiguillons beiges et fragiles. Sa chair blanche, épaisse, tendre et cassante a une saveur un peu amère. Ce mycorhizien pousse dans les forêts de conifères ou mixtes, parfois dans les forêts de feuillus, isolé ou en groupe. À cause de sa grosseur, du fait qu'il est peu parasité et de sa saveur, ce champignon à chair cassante est très apprécié.



HYDNE SINUÉ

LA **DERMATOSE DES RUSSULES**, ou champignon crabe, est un champignon difforme, orangé ou rouge orangé. Sa chair est blanche et très ferme. Ce parasite pousse dans les forêts de conifères ou mixtes, isolé ou parfois en groupe, le plus souvent associé au sol sablonneux et au pin gris, dans des sentiers. Il est assez bon et comestible à condition de le manger alors que la chair est blanche et ferme, et de bien le nettoyer. Il est non parasité par les insectes et il a une longue durée de conservation.

Pour le débutant, il s'agit du champignon le plus facile à reconnaître, ne pouvant être

confondu avec aucune autre espèce. Jadis, la semence de ce champignon a été répandue dans les anciens chemins forestiers par les sabots des chevaux, les pieds des hommes et les roues des voitures.



DERMATOSE DES RUSSULES

La forêt boréale est un milieu propice à la récolte de quelques champignons médicinaux, dont le chaga.

LE **POLYPORE OBLIQUE** ou chaga est un champignon en forme de masse croûteuse semblable à du bois calciné, profondément craquelée. La partie interne est liégeuse, brun jaunâtre à brun rouille. Le chaga pousse sur les bouleaux blancs ou jaunes, à une hauteur de 2 à 10 m. Étant parasite, ce champignon fait mourir l'arbre sur une période de 4 à 10 ans.

Il est recommandé de le récolter de la mi-octobre à la mi-mai, au moment où les agents actifs sont plus concentrés. Ce champignon est reconnu pour ses propriétés médicinales, et ce, depuis le XVI<sup>e</sup> siècle en Russie. Il a des propriétés antioxydantes, antitumorales et stimulatrices du système immunitaire. Il est vendu sous forme de capsules dans les boutiques d'aliments naturels. Réduit en poudre, il est consommé sous forme de boisson chaude ou froide, appelée thé ou café au chaga.



POLYPORE OBLIQUE

## COMMENT LES APPRÊTER?

Arrivé à la maison, il est très important de s'assurer de la bonne identification des champignons à consommer. Pour cela, il faut consulter au moins trois livres nord-américains récents. En cas de doute, il faut s'abstenir.

Avant de consommer les champignons, il est très important de les nettoyer le plus possible. On peut les brosser délicatement... ce qui est parfois fastidieux. De nos jours, les champignons un peu sales sont passés rapidement sous la douchette de l'évier, puis laissés à égoutter. Une essoreuse à salade accélère ce processus de façon très efficace.

La façon de les apprêter est souvent une question de goût personnel. Toutefois, il est recommandé de goûter au champignon seul la première fois, après l'avoir fait cuire dans une poêle antiadhésive avec un corps gras (beurre ou huile). Voici ce qu'il est possible de faire avec des chanterelles bien lavées et égouttées : les déposer dans la poêle sans corps gras afin qu'elles jettent leur eau, la verser et la conserver pour d'autres usages (ex. : sauce, soupe), puis ajouter le corps gras aux chanterelles dans la poêle et faire cuire jusqu'à consistance et couleur désirées.

Certains champignons, comme les coprins et les bolets, doivent être consommés très rapidement. Les bolets, même s'ils représentent le groupe le plus sécuritaire à être cueilli par les débutants, devraient être mangés après la cueillette. En effet, ils contiennent souvent des œufs de parasites qui peuvent se développer en larves. Il ne faut pas craindre de manger des champignons sauvages puisqu'il n'y a aucun danger à manger ce surplus de protéines!

Dans le cas d'une récolte volumineuse, les champignons comme les chanterelles ou les dermatoses des russules peuvent être conservés au réfrigérateur pendant au moins



Photo : Robert Monette

une semaine. Les champignons peuvent aussi se conserver en les congelant et en les plaçant dans des sacs hermétiques en plastique. Ils peuvent aussi être séchés sur un moustiquaire et être conservés pendant plusieurs années dans des bocaux bien fermés, à l'abri de la lumière; il est important de bien les identifier.

Photo : Robert Monette



La forêt boréale, immense territoire, a longtemps fourni de la matière ligneuse. Depuis quelques décennies, cette forêt s'est révélée un milieu beaucoup plus riche et diversifié. Les connaissances ont évolué à un point tel qu'en Europe, on a développé la mycosylviculture. Cette science nouvelle démontre que la ressource forêt et la ressource champignons peuvent donner des profits intéressants et soutenus, à condition de respecter certaines conditions liées à l'aménagement durable, et donc de se soucier du maintien de la biodiversité du milieu forestier. Le temps est venu de se préoccuper de cette richesse que sont les champignons comestibles. ■



## LA MYCOSYLVICULTURE

La mycosylviculture intègre l'aménagement forestier durable des forêts et la production de champignons comestibles à valeur commerciale. Les recherches en ce domaine démontrent que l'arbre et le champignon ne forment qu'un seul organisme et que cette association favorise la croissance des deux partenaires. Développée en Europe, cette nouvelle science met en évidence la valeur ajoutée des champignons qui poussent dans les plantations ou dans les forêts aménagées et démontre que la ressource bois et la ressource champignons peuvent être gérées en même temps. À titre d'exemple, les cèpes, champignons mycorhiziens, poussent dans les forêts à forte croissance et suffisamment ouvertes aux pluies.

Cette façon de gérer la forêt amène une compréhension plus riche de l'écosystème forestier puisqu'un bon fonctionnement de la forêt repose sur une diversité importante de champignons et donc une diversité d'arbres de classes d'âges différents. Cette science oblige les aménagistes à considérer le sol comme un milieu vivant. Plusieurs espèces de champignons mycorhiziens peuvent augmenter la résilience d'un peuplement forestier, surtout en contexte de changement climatique. Comment? En protégeant la matière organique du sol et en augmentant la diversité des arbres. Les peuplements forestiers d'une seule espèce sont toujours pauvres en diversité de champignons.



Photo : Coop Autre forêt



Photo : Robert Monette