

# Promenons-nous dans les bois...

# ...quand les champignons sont là.



L'été est fini. On a quitté les plages et retrouvé la douceur de sa maison.

L'automne, dans nos régions, pare nos forêts et nos bois de flamboyantes couleurs d'or : c'est la saison des balades et la saison de la cueillette des champignons.

On retrouve lors de ces cueillettes des gestes ancestraux, car savez-vous que cette activité aujourd'hui à la mode, est extrêmement ancienne ?

## AU FAIT, C'EST QUOI UN CHAMPIGNON ?

Le champignon est très différent des autres espèces du règne végétal. S'il possède en effet un appareil végétatif comparable aux autres espèces, il n'a pas de cellules contenant de la chlorophylle.

Pour croître, le champignon est dépendant de matières organiques mortes végétales ou animales, qui lui permettent de fabriquer les constituants carbonés nécessaires par photosynthèse.

Certaines espèces tirent leur substance d'organismes vivants, avec lesquels elles partagent « la nourriture » : ce sont des symbiotes. Mais d'autres ne partagent pas la nourriture avec leurs

hôtes qu'ils affaiblissent : ce sont des parasites.

Cependant, il est essentiel de savoir que toutes les espèces de champignons participent à l'écosystème et sont nécessaires au maintien de son fragile équilibre !

Par ailleurs, la disparition de certaines espèces de champignons est un signe que nous devons prendre très au sérieux !

## A CHACUN SA MAISON

Nos forêts, domaniales ou non, certains de nos bois, nos prés, tous offrent soit des sols secs et sablonneux, soit argileux et humides, propices au développement de nombreuses espèces de champignons en automne, mais aussi au printemps et en été.

Les champignons ne poussent pas n'importe où et chaque espèce a son habitat privilégié : giroles et cèpes ne sont pas voisins !

Voici quelques indications pour les repérer avec une brève description de l'habitat des lieux. (Liste non exhaustive !).

### Sous les conifères et les feuillus

- La girole : chapeau convexe à bords festonnés, sans lamelles, mais

avec des plis jaune vif. Pied court et cylindrique. Chair parfumée.

- La russule charbonnière : chapeau convexe à colorations variables selon le temps (du gris au jaune !). Pied court. Une saveur de noix.

- Le pied de mouton : chapeau épais et bosselé beige de 3 à 15 cm de diamètre. Le pied de mouton vit en... troupeau, qui dessine des lignes ou des cercles. Pied court et épais.

- La coulemelle : on la repère facilement grâce à sa grande taille. Seul le chapeau est comestible. On la trouve aussi dans les pâturages.

### Sous les châtaigniers et les chênes

- Le bolet ou cèpe de Bordeaux : chapeau bombé de couleur tabac. Pas de lamelles, mais des tubes blancs. Pied très gros et charnu. C'est un comestible de premier choix, très prisé, réservé aux plus courageux qui se lèvent tôt !

- Le bolet bai : proche des châtaigniers, des chênes ou des hêtres. Très facilement identifiable par ses pores jaunes qui verdissent au toucher. Chair excellente, douce et fruitée.

### Sous les hêtres

- La trompette des morts (en octobre et novembre) : chapeau gris

foncé à noir, avec des bords retournés et onduleux. Son pied est en continuité avec la face intérieure du chapeau.

- La pleurote : chapeau convexe, lisse et brillant de couleur crème. Les lamelles blanchâtres se prolongent jusqu'à la base du pied.

### Dans les prés et les taillis

- La morille : chapeau très reconnaissable qui ressemble à une éponge. Dans les taillis de feuillus avec sol sablonneux. Excellent mais attention car crue, la morille est toxique !

- Le rosé des prés : chapeau globuleux, blanc-gris, de 5 à 10 cm de diamètre. Lamelles qui vont du rose au noir. Pied court et plein. Pousse dans les prés d'un jour sur l'autre !

## ALLONS CUEILLIR LES CHAMPIGNONS

### Pas de cueillette sans autorisation !

Même si c'est l'occasion d'une sympathique balade en famille ou entre

amis, il ne faut jamais oublier que les productions naturelles de la terre appartiennent au seul propriétaire du terrain !

Dans la mesure du possible, il faut donc se renseigner pour savoir si la cueillette est tolérée par le propriétaire.

Dans une forêt domaniale, en pratique, la cueillette est tolérée à la condition qu'elle soit limitée et respectueuse des lieux.

Certaines mairies peuvent aussi limiter, par arrêtés, la récolte à certains lieux, certaines espèces, certaines quantités. Il faut dans ce cas consulter les affiches.

### Le matériel du bon cueilleur

Un cueilleur respectueux doit se munir :

- D'un outil muni d'une lame d'un côté, pour couper le pied du champignon sans l'abîmer et de l'autre côté d'une brosse pour le nettoyer.

- De deux paniers. Dans l'un vous disposerez les champignons « sûrs » sans les abîmer. L'autre recueillera les champignons incertains, qui ainsi, ne contamineront pas les premiers.

N'utilisez jamais de sacs plastiques qui provoquent la fermentation des champignons.

- D'une canne légère pour dénicher les champignons sous les feuillus.
- Eventuellement d'un bon livre sur les champignons, même s'il ne faut pas se fier aux seules photos (les champignons peuvent changer d'aspect selon le climat et selon l'âge).

### ATTENTION DANGER !

Ce petit bonheur de l'automne qu'est la cueillette des champignons peut s'avérer être un plaisir dangereux si vous ne lui appliquez pas quelques règles élémentaires de simple bon sens.

On répertorie en France une dizaine d'intoxications mortelles par an, simplement parce que ces règles n'ont pas été respectées (les intoxi-

cations sont dues en majorité à l'amanite phalloïde).

La règle de base est de consommer les seuls champignons dont vous êtes sûrs à 100 % !

Et de rejeter les autres, y compris les douteux.

Autres règles très importantes !

- Ne cueillez pas une espèce que vous ne connaissez pas.
- Ne cueillez que les champignons en bon état.
- Evitez de toucher à mains nues les champignons douteux.
- Faites vérifier votre cueillette, dès que vous rentrez, par un expert, mycologue ou pharmacien.
- Pour débiter, allez à la cueillette avec un spécialiste ou une association.

## LE CHAMPIGNON C'EST BON !

Vous aurez alors mérité de déguster votre récolte !

Les champignons ne se gardent que deux à trois jours au réfrigérateur.

Si vous souhaitez les conserver, vous pouvez soit les congeler après les avoir précuits (vous les ferez cuire plus tard sans décongélation préalable), soit les mettre dans des bocaux stérilisés, une fois précuits également.

Vous pouvez encore les faire sécher en les étalant ou en les passant au four très doux.

Avant de les cuire, brossez-les avec délicatesse, enlevez la base des pieds si celle-ci est abîmée.

Simplement revenus à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile, de l'ail et du persil, les champignons seront délicieux !

Vous pouvez aussi les manger crus dans une salade.

Vous pouvez les farcir et les passer au four ou encore les cuire en papillote, avec du poisson par exemple.

## LES COMMANDEMENTS DU RAMASSEUR DE CHAMPIGNONS

• Il respecte la nature et l'environnement : pas de chiens non tenus en laisse, pas de voitures en dehors des routes et des aires de stationnement autorisées ! À pieds, les barrières sont refermées derrière soi.

• Il ne creuse pas trop profond autour des champignons afin de ne pas détruire le mycélium !

• Il laisse sur place, sans les abîmer, les champignons trop jeunes ou trop vieux !

• Il ne détruit pas les champignons non comestibles ou ceux qu'il ne veut pas ! Ceux-ci assureront la reproduction de l'espèce et même un champignon vénéneux est nécessaire à l'écosystème.

• Il ne ramasse que les champignons dont il a besoin et en quantité limitée ! (un panier par personne et par jour).

• Il ne pénètre pas dans les semis, les plantations, les parcelles cultivées !

• Il n'oublie pas que le ramassage en forêt est interdit les mardis et jeudis et lorsqu'une chasse est en cours !

• Il ne vend pas sa récolte, c'est strictement interdit !



## LE COIN DE L'AMATEUR ET DU COLLECTIONNEUR

Pour les passionnés du champignon, les mycophiles avertis, les mycophages, voici des livres, des séjours, des objets en rapport avec leur passion !

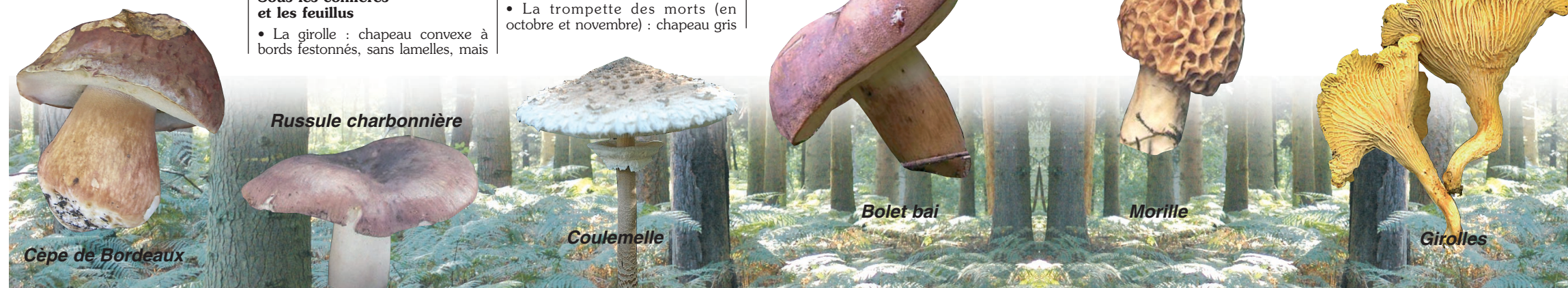
Ce ne sont que des pistes, avec un peu de curiosité, vous en trouverez beaucoup plus, sur internet en particulier.

- Le musée du champignon à Saumur (02.41.50.31.55).
- Des séjours en Lozère à l'hôtel « Le Portalou » (forfait « champignons » deux nuits).
- Un joli livre pour enfants « Le petit lapin bleu à la cueillette aux champignons ».
- Et des objets par centaines :

Serviettes de table en papier, autocollants, bagues de cigare, boîtes d'allumettes, timbres de collection, cartes postales, cartes à jouer, décalcomanies, chromos, etc.

### Quelques sources :

- [www.tachenon.com](http://www.tachenon.com)
- [www.corif.net](http://www.corif.net)
- [www.chazallet.com](http://www.chazallet.com)
- [www.mycorance.free.fr](http://www.mycorance.free.fr)



Cèpe de Bordeaux

Russule charbonnière

Coulemelle

Bolet bai

Morille

Giroles