

Journée santé

Les champignons



Dans ce livret

- LA CULTURE EN CAVE
- LES CHAMPIGNONS
- PRODUITS DE SAISON

Rédition spéciale
« Les Caves
Rochettes »

Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ; pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin traitant ou spécialiste.

Sommaire

Edito.....	4
Qu'est ce qu'un champignon ?	4
La bonne saison	6
Leurs richesses.....	7
Aller à la cueillette	8
Prévention des intoxications	9
Histoire de la culture en caves.....	11
Les champignons des Caves Rochettes.....	13
Cuisine : les pièges à éviter	15
Comment les conserver.....	16
Liste des aliments d'automne.....	17
Semaine de menus d'automne	18
SOURCES.....	19

Edito

Bonjour à tous,

Je suis très heureux de pouvoir vous faire partager ma passion pour cette espèce très particulière, les champignons, qui bouscule aujourd'hui les fondements des sciences du vivant.

Dans notre vie d'aujourd'hui, précarité et sobriété sont desternes courants et même parfois galvaudés. Dans l'univers des champignons c'est une réalité. Ils décomposent la matière organique, et la transforme en humus, permettant un équilibre forestier qui nourrira toutes les autres espèces.

Une utilisation de plus en plus grande et élargie des champignons, pourrait nous accompagner vers un monde plus respectueux et plus pérenne. Nous voyons par exemple certaines familles de champignons se développer dans les décharges industrielles et autres ruines du monde moderne, assimilant toutes choses toxiques et permettant un renouveau de la vie.

On doit donc aujourd'hui réfléchir à une nouvelle biologie, pour apporter un éclairage nouveau sur la manière dont le capitalisme s'est inventé comme mode d'exploitation et dont il ravage aujourd'hui la planète.

Les champignons nous accompagnent depuis l'origine de la vie et sera pour sûr un compagnon important pour l'avenir, ils sont une leçon d'optimisme dans un monde désespérant.

Alexis FOUQUERAY



Qu'est ce qu'un champignon ?

Le terme champignon vient de l'ancien français *champignuel* qui est un dérivé du latin *campinoli* signifiant « petits produits des campagnes ».



Les champignons, appelés plus justement « mycètes », forment une classe spéciale dans le monde du vivant, se différenciant des animaux et des végétaux.

Les mycètes présentent une grande diversité. Les levures sont une sorte de champignon microscopique,

utilisé dans la pâtisserie ou encore pour fabriquer de la bière. Quant aux champignons que nous cueillons et que nous consommons, ils appartiennent à la catégorie des *eumycètes* et se développent souvent en parasitant des espèces végétales.

Un champignon *eumycète* se reproduit grâce aux spores qu'il contient, pouvant être apparenté à des graines. Il se nourrit de nutriments présents dans l'environnement soit en les absorbant directement dans le sol, soit en les subtilisant à l'espèce qu'ils parasitent.

D'un point de vue culinaire et diététique, le champignon est considéré comme un légume grâce à ses propriétés nutritionnelles et sa richesse en vitamines et minéraux.

La bonne saison



On peut trouver des champignons du printemps à l'automne, d'avril à novembre, mais la grande saison associée aux mycètes est bien sûr l'automne.

Les sols encore chauds de la fin d'été, les températures chutant en prévision de l'hiver et la pluie courante en cette saison confèrent une atmosphère idéale à la pousse des champignons qui voient le jour en grande quantité.

En effet, pour pousser le champignon a besoin d'un choc thermique (baisse brutale de la température) ou hydrique (pluies importantes après une période sèche). Après ce choc, il faut compter une quinzaine de jour pour voir apparaître les premiers spécimens.

Mais ce n'est pas tout, un sol trop sec ne permettra pas aux champignons de s'épanouir. Ce taux d'humidité appelé hygrométrie est important à prendre en compte lorsque l'on cherche un « coin à champignon ».



Ces différents facteurs font de l'automne la saison idéale pour cueillir des champignons qui peuvent être présents en nombre important à cette saison, généralement dans des forêts ou des bois. Mais certains spécimens poussent à des endroits plus secs et ensoleillés ce qui explique que nous les croisons l'été au bord des chemins.

Leurs richesses



Les champignons comestibles constituent une branche à part entière de la famille des légumes.

- Ce sont des organismes sans chlorophylle (pigment vert spécifique des plantes) caractérisés par une forte teneur en glucides, qu'on peut apparenter aux fibres (glucane).
- Ils apportent des minéraux et surtout du potassium, qui permet d'éviter les acidoses.
- Ils apportent aussi des antioxydants ayant un rôle contre le vieillissement cellulaire et la prévention des cancers (comme le sélénium) .
- Ils sont enfin une bonne source de vitamines du groupe B et en particulier de B2 et B3. Les champignons colorés sont aussi une source importante de caroténoïdes, des pigments également antioxydants.

Le champignon est composé à 80-90% d'eau ce qui lui confère une valeur calorique très basse. Riche en fibres solubles, il permet d'avoir un meilleur transit intestinal.

Le champignon est plus riche en protéines que la plupart des légumes frais : sa teneur varie entre 2,1 et 3,3 %, au lieu de 1 à 2 %. Mais ils ne sont pas aussi bien assimilés que les protéines d'origine animales ce qui ne permet pas de les substituer.

→ Attention, certains champignons peuvent renfermer des doses élevées de cadmium, de mercure et de plomb, ce qui en fait des champignons dangereux pour la santé. Cela est dû à leur capacité de stockage des éléments nocifs de leur environnement (notamment la pollution).

Aller à la cueillette

La cueillette et la loi

Contrairement à ce que l'on pense généralement, les champignons n'appartiennent pas à ceux qui les ont trouvés mais bien au propriétaire du terrain. Que ce soit une forêt communale, domaniale ou un bois privé, renseignez-vous des lois ou décrets en vigueur dans votre ville ou tentez de savoir à qui appartiennent les lieux avant de vous y aventurer.



Le ramasseur doit donc demander l'accord du propriétaire du terrain (mairie, particulier, état) avant d'entamer sa recherche et sa cueillette. De plus, seul un couteau est autorisé comme outils pour cueillir le champignon, les râpeaux ou tout autre engin scarificateur est strictement interdit.

Le matériel nécessaire à la cueillette

- Vêtements de circonstance : pantalon long, manches longues et bonnes chaussures de marche seront indispensables afin d'éviter les blessures par les ronces et autres branches cassées.
- Un panier, de préférence peu profond pour ne pas entasser les champignons et risquer d'abimer ceux du dessous. Les sacs plastiques sont à proscrire car ils accélèrent le pourrissement. L'idéal est de prendre plusieurs paniers pour pouvoir séparer les différentes espèces.
- Un couteau pour couper le champignon à ras du sol. Il est important d'avoir le pied entier pour une éventuelle identification si vous n'êtes pas sûr. Il existe un couteau spécial pour la cueillette avec un pinceau pour nettoyer le champignon.



Où et quand poussent les champignons ?

Principalement dans des lieux riches en humus (matières organiques décomposées au sol, riches en nutriments) présent dans les forêts et les bois. Ce type de champignon aime les sols riches ainsi que l'humidité et la chaleur qu'il trouve dans ce type d'environnement. Mais il arrive aussi que l'on observe des champignons des champs ensoleillés.

L'automne est associé à la pousse des champignons en raison de la venue des pluies sur un sol de fin d'été encore chaud. Cela crée un choc thermique favorable au développement des champignons. On peut retrouver à peu près ces conditions au printemps également.

Prévention des intoxications



Chaque année, la France déplore un millier d'intoxications liées à l'ingestion de champignons non comestibles. Les conséquences sur la santé peuvent être graves, il est donc très important d'adopter les bons gestes lors de la cueillette.

Pour cela, l'Anses (agence nationale de la sécurité sanitaire des aliments) a publié ses recommandations sur la cueillette et la consommation de champignons que nous vous résumons ici :

- Ne ramassez pas un champignon si vous avez le moindre doute sur son état ou son identification. Certains champignons vénéneux hautement toxiques ressemblent beaucoup aux espèces comestibles.
- Cueillez uniquement les spécimens en bon état et prélevez la totalité du champignon (pied et chapeau), afin de permettre l'identification.
- Evitez les sites pollués (bords de routes, aires industrielles, décharges) car les champignons concentrent les polluants.
- Déposez vos champignons séparément, dans une caisse, un carton ou un panier.
- Séparez les champignons récoltés par espèce. Un champignon vénéneux peut contaminer les autres.
- Lavez-vous soigneusement les mains après avoir ramassé des champignons.
- Ne consommez pas votre récolte avant de l'avoir fait contrôler par un spécialiste. Consultez les pharmaciens ou les associations et sociétés de mycologie de votre région.
- Conservez vos champignons dans de bonnes conditions, au réfrigérateur et consommez-les dans les deux jours après la cueillette.

Les champignons comestibles



chanterelle, jaunotte ou girolle



coulemelle



pleurote



cèpe



truffe noire



agaric des jachères ou
boule de neige ou rosé



vesse de loup perlée



morille



trompette de la mort

Histoire de la culture des champignons

Une culture venue de temps lointains

L'Asie a toujours accordé aux champignons un fort intérêt, alimentaire mais aussi médicinal. Quelles observations ont conduit les hommes d'alors à cultiver le blanc de champignon, le mycélium ? Comment le recueillaient-ils, initiaient-ils sa multiplication ? De manière empirique, d'expériences ratées en réussites inattendues...Ils cherchaient à reproduire au mieux les conditions de vie en milieu naturel, à stabiliser les substrats, l'humidité.

Ainsi, en Chine la culture du Reishi, *Ganoderma lucidum*, se pratiquait sur des bûches de bois, en plein air, voici 2000 ans. Le Shiitaké, *Lentinula edodes*, se développant à l'état sauvage en Extrême-Orient, est cultivé depuis plus de 1000 ans au Japon, Chine et Corée. Le mycélium était introduit dans des rondins de bois percés, en plein air également. Ces deux espèces étaient particulièrement appréciées pour leurs propriétés médicinales.

Plus proche de nous, l'Egypte ancienne montre sur des bas-reliefs des pratiques culturelles de champignons. En Occident, la Rome antique, gourmande des saveurs de l'humus, cultivait quelques espèces. Les Grecs maîtrisaient la culture de la Pholiote du peuplier, *Agrocybe aegerita*. Ils recouvraient de vieilles souches de figuiers d'un mélange de fumier, de cendres et de mycélium du champignon convoité. Sa culture n'a jamais cessé depuis et se pratique encore de nos jours.

Le champignon de Paris : une culture récente

La France et Paris sont le berceau de la culture commerciale du champignon de Paris en Europe. De nombreux récits accordent aux maraîchers la découverte de la technique sur couche. Au potager du Roi, ailleurs certainement aussi, la pratique de la culture sur couches chaudes, fumier et planches, permit d'observer des développements réguliers de champignons de Paris. Talent d'observation et curiosité du cultivateur firent la suite : ilsensemencèrent les planches avec des spores ou en recyclant les eaux de nettoyage. Les premières cultures de plein air commencèrent. Malgré tout soumises aux aléas du climat.

Début XIX ième à Paris, le fumier ne manque pas. Les caves, abandonnées non plus, avec leurs anciens puits d'extraction. Pratique comme décharge sauvage. Et qui conduira à une nouvelle découverte, par des myciculteurs à l'oeil aguerris. Sur ces déchets, à l'abri de la lumière, dans des conditions

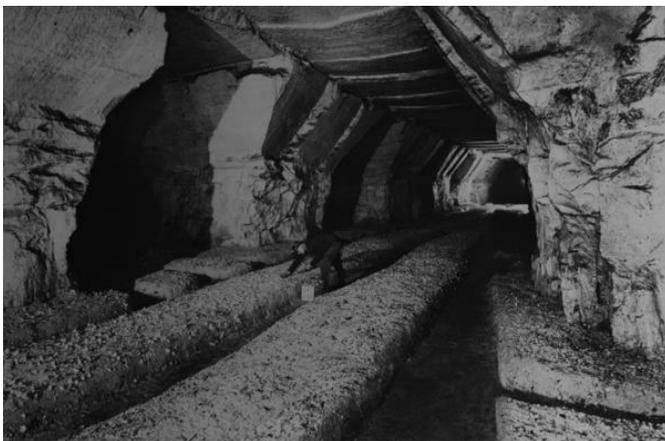
stables d'humidité et de température, avec une pointe de calcaire, vont se développer en nombre les précieux sporophore du Rosé-des-près, l'*Agaricus campestris*, auquel succédera notre actuel *Agaricus bisporus*.

Les carrières souterraines de Paris, fermées, se dédièrent alors à cette nouvelle culture. 250 champignonnières verront le jour, perfectionnant leurs techniques au fil des décennies. La science permettra d'optimiser les pratiques culturales.

L'industrialisation moderne, et la culture familiale

Les pratiques modernes tendent à optimiser tous les facteurs de culture des champignons. Toutes les étapes sont parfaitement maîtrisées. De la mise en culture du mycélium en conditions stériles, du choix du substrat de développement paramétré selon les besoins de chaque espèce, jusqu'aux température et humidité, tout est sous contrôle. Les champignonnières en caves ont disparu dans les années 1980 pour laisser place à de grands hangars climatisés.

L'espace est optimisé, les longs andins de matières organiques en décomposition ont fait place à la culture en caisses empilées, métalliques en général, optimisant l'espace et la main d'œuvre. Les roulements de récoltes se succèdent à un rythme effréné pour répondre à la demande mondiale croissante.



Ces pratiques ont fait perdre du goût à notre champignon de Paris. De nombreuses variétés ont disparu au profit d'une seule, blanche, rentable et présentable. Moins parfumée aussi.

Mais de ci de là des caves ré-ouvrent, de nouvelles variétés, espèces, apparaissent en culture. Moins productive, plus goûteuses, différentes, elles attirent une nouvelle clientèle. C'est dans cet état d'esprit que je m'inscris et que je veux développer *Fungi Fa*.

(Référence sur aujardin.info)

Les champignons des Caves Rochettes, à Mayet, 72.

Le pleurote



Le pleurote est particulièrement apprécié par nos papilles. Ce champignon fait partie de la famille des Pleurotaceae, qui regroupe une cinquantaine d'espèces partout dans le monde, comme le pleurote jaune de Chine ou le pleurote rose du Japon. Riche en antioxydants, le pleurote est également une excellente source de vitamines B et contient 5 fois plus de protéines que la plupart des légumes !

En plus de tous ces bienfaits, le pleurote est comme tous les champignons très peu calorique.



Pleurote de Panicaut (*eryngii*)

Le pleurote de Panicaut a une forme de chapeau en entonnoir, concave, avec un pied large, la morphologie inverse des autres types de pleurotes! On le trouve naturellement dans les prairies pauvres en matières organiques. Son nom "Panicaut" provient du fait qu'il pousse de manière parasitaire sur les racines du Panicaut champêtre. Il s'agit d'une plante de la "famille" des chardons. Sa chair est fine, très ferme et se conserve bien. A la cuisson, son parfum est plus prononcé que les autres pleurotes, ce qui en fait un met de choix dans les pays où l'accès à la viande est moins développé.



Le pholiote



Les pholiotés sont des champignons plutôt charnus de couleur brun jaune à brun ocre, à chapeau. La sporée (qui correspond au "graines" des champignons) est brun rouille. Toutes les pholiotés poussent sur les arbres ou tronc d'arbre morts, utilisant leur matière organique. Les pholiotés comptent parmi elles quelques bons comestibles, mais la palme revient à la pholiote du peuplier, déjà

apprécié et cultivée dans l'antiquité. Un grand nombre d'entre elle est inconsommable en raison de son amertume.

Le Shiitake

Le shiitake est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde après le champignon de Paris et la Chine en est le plus grand producteur. On le retrouve souvent sous sa forme séchée. Ce champignon contient des quantités impressionnantes de plusieurs vitamines et minéraux mais son principal composé actif est le lentinane, un sucre qui aurait des



propriétés anticancer, selon plusieurs études. En effet, ce composé aurait un effet anti-tumoral et stimulateur de l'immunité, aujourd'hui testé dans le traitement de certains cancers (sein, peau, colon).

Le champignon «Brun de Paris »



Le champignon de Paris est le plus connu de tous les champignons et le plus consommé au monde. Reconnaisable à sa chair blanche, brune ou même parfois rosée et à son chapeau tout lisse, il se déguste aussi bien cru que cuit ! Ce sont les Pays-Bas qui en produisent la plus grande quantité. Pour offrir au plus grand nombre ce champignon, des producteurs astucieux et malins ont eu l'idée de maîtriser davantage sa culture. C'est alors que le sous-sol parisien et ses caves deviennent les premières champignonnières françaises.

Cuisine : les pièges à éviter



Ne pas laver les champignons à l'eau

Laver les champignons à l'eau n'est pas nécessaire. Si vous le faites, ils vont absorber l'eau et perdre leur goût. Résultat, vos champignons vont se retrouver dans un bain d'humidité et seront plus cuits à la vapeur qu'autre chose. Nettoyez donc vos champignons avec une petite brosse ou avec de l'essuie-tout légèrement humidifié.

Ne pas cuire tous les champignons ensemble et mettre assez de matières grasses

Les champignons sont des éponges. Le peu de beurre que vous mettez dans votre poêle est donc absorbé au moment où vous ajoutez les champignons. Assurez-vous donc d'avoir suffisamment de matières grasses. N'hésitez pas à en rajouter pendant la cuisson. Ne cuisez pas tous les champignons en une fois, offrez-leur assez de place dans la poêle.

Ne pas saler trop tôt

Le sel retire le trop d'eau des champignons. Laissez-les donc d'abord bien cuire et colorer avant de rajouter du sel. Il faut compter 4 à 5 minutes pour les champignons de Paris et les shiitakes, pour les pleurotes il faut compter 5 à 8 minutes. Même chose pour le poivre, le jus de citron et le persil, attendez jusqu'à la fin pour les ajouter.

Utiliser la bonne poêle

La poêle que vous voulez utiliser pour vos champignons doit être assez chaude. Il vaut mieux utiliser une poêle avec un fond assez épais. Cela fera en sorte que la chaleur reste bien dans la poêle. Une poêle avec un fond moins épais va beaucoup plus refroidir au moment où vous allez rajouter les champignons.

Etre patient

Il vous faut également de la patience si vous voulez cuire correctement vos champignons. Résistez donc au fait de vouloir trop remuer vos champignons dans la poêle afin qu'ils aient assez de temps pour caraméliser. Si vos champignons commencent à avoir une couleur brune dorée, il est alors temps de les retourner pour faire colorer l'autre côté.

Comment les conserver

Voici quelques astuces pour conserver et consommer des champignons toute l'année.

La congélation

Si votre récolte est faible, cette méthode est idéale.

- Blanchir les champignons : dans un litre d'eau, ajoutez une cuillère à soupe de gros sel et une autre de vinaigre.
- Laissez les champignons dedans pendant 5 minutes afin de les blanchir.
- Laissez-les sécher sur un linge ou à l'aide de papier absorbant. Une fois sec, rangez-les dans un sac congélation.
- Vous pouvez utiliser votre récolte, ou la conserver au congélateur avant de l'utiliser.

Les bocaux

• A l'eau

Pour une grande quantité de champignons.

- Blanchir les champignons comme expliqué ci-dessus.
 - Egouttez-les sur un linge ou à l'aide de papier absorbant.
 - Ebouillantez et séchez vos bocaux et garnissez-les des champignons.
 - Remplissez-les ensuite d'eau salée (10 g/l de sel) jusqu'au trait de remplissage.
 - Fermez les bocaux et stérilisez-les durant 2 h à 100 °C.
- Le sel et la chaleur tueront les bactéries pathogènes, ce qui permet une longue conservation.

• Au vinaigre

Pour les champignons de petites tailles, gardez-les entier, pour les gros, découpez-les en morceaux.

- Dans une casserole d'eau, ajoutez 2 gousses d'ail, 2 échalotes, 1 feuille de laurier, 1 c.à.s de grains de poivre et 1 c.à.c de sel fin. Lorsque l'eau est bouillante, plongez-y les champignons durant 10 minutes.
- Egouttez et disposez dans des bocaux. Ajoutez-y le vinaigre choisi. Attendez 3 semaines avant de déguster vos champignons en [guide de cuisine](#) de condiments.

La déshydratation

Le séchage s'effectue en moins d'une semaine afin de conserver la saveur et d'éviter l'apparition de moisissure.

- Emincez les champignons. Vous pouvez les faire sécher à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Faites des guirlandes avec du fil de cuisine et disposez les champignons sur un support près d'une source de chaleur comme une cheminée ou un radiateur, ou au soleil dehors.
- Au four, enfournez-les à 60°C et laissez la porte entrouverte, jusqu'à ce qu'ils soient secs et craquants.



Liste des aliments d'automne



MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMME DES PRIX AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS... SOUVENT PLUS ATTRACTIFS... QUALITÉS GUSTATIVES dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

LÉGUMES

Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

FRUITS

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grandin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tascud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire la pluie et le beau temps, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



SOURCES

Sites internet

- <https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-ChampignonsRecos.pdf>
- <http://leschampignons.fr>
- <https://www.futura-sciences.com/planete/dossiers/botanique-notre-guide-champignons>
- <assiette/aliments/legumes/champignons>
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/champignons/cepe>
- <https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/dossiers/plantes-par-type/champignons-reconnaitre-cueillir-conserver/methodes-conserver-champignons>
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/champignons/truffe/>
- <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/champignons>



Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par l'équipe Satim avec l'aide d'Alexis FOUQUERAY
myciculteur aux Caves Rochettes.*