



C'est l'année des champignons!



Le délicat coprin chevelu : savoureux à peine sorti de terre. Son goût est apprécié après une cuisson courte.

Une grande année? Assurément.

Depuis la mi-août, les champignons tapissent forêts, prés et squares des villes.

● Jean BRASSEUR

C'est Paul Pirot, le président du cercle mycologique du Luxembourg belge, qui le dit dans *La Voix du Luxembourg* : avec un ciel enfin favorable aux récolteurs, que nos amis Suisses appellent champignonneurs (et neuses), l'automne doit être propice aux paniers bien garnis de chanterelles, bolets, cèpes et autres girolles.

L'éminent mycologue de Neufchâteau évoque même 1976, année au printemps et à l'été caniculaire suivis d'un automne particulièrement humide. Les spécialistes parlent, ici, de chocs thermiques. Le chaud, le froid, le soleil, les brouillards, la pluie, une succession sans entractes qui, mais allez donc savoir pourquoi, génère de puissantes poussées de carpophores capables de rendre la joie de vivre au plus déprimé des damnés de la terre.

Si le mycophage bat des mains,

heureux d'un retour aux cueillettes normales après cinq années de vaches maigres, le mycologue, lui, apprécie la richesse colorée des mousses, racines mortes et talus où *spitchent* de drôles de végétaux avec, généralement, un pied et un chapeau.

Les premiers explorent pour déguster. Les seconds, autodidactes passionnés et chercheurs universitaires travaillant souvent en symbiose, décortiquent l'espèce,

« On compte 3 000 champignons à chapeau dont 1 000 sont comestibles. »

cherchent la petite spore au microscope et scrutent les mycéliums pour établir une reconnaissance sans appel. « Chez nous, on compte 3 000 champignons à chapeau dont 1 000 sont comestibles mais à des degrés variables, précise Marcel Thibert, un passionné de Sart (Jalhay) qui connaît les forêts spadoises comme sa poche. Il est aussi 30 espèces vénéneuses dont 5 mortelles, 13 très dangereuses et les autres toxiques. Il est donc impératif de ne pas jouer avec le feu et

d'être d'une extrême prudence quand on entreprend de cuisiner le produit de sa récolte. Et, c'est plus sûr, il ne faut jamais manger un champignon cru. »

Une grande année? Assurément. Alors, aujourd'hui et demain, nous vous proposons une balade en forêt à la rencontre de ce monde fascinant des champignons.

Sans prétention (il est des centaines de bouquins dédiés et Google propose plus de 3 millions de pages d'infos sur le sujet), nous irons sur le terrain avec des mycologues d'un jour. Nous aurons les conseils de champignonneurs avertis et nous aborderons les mises en garde des médicaux confrontés, chaque automne, à des cas d'intoxication plus ou moins graves.

Ajoutons quelques recettes, des trucs et ficelles de restaurateurs branchés, un panoramique des espèces comestibles à trois fourchettes. Pour éviter le pire, une approche des toxiques à éviter est prévue demain avec les mortels qui ne pardonnent pas comme l'amanite phalloïde.

En soulignant dix fois et en rouge indélébile qu'il ne faut pas se fier à une photo pour classifier un champignon et que, dans le doute, il est obligatoire de rejeter l'espèce.

Sans une once d'hésitation ■

Petit couteau et grand panier

Si l'envie vous prend de courir la lande à la recherche de champignons, la cueillette impose quelques règles de base. La première est à suivre à la lettre : ne jamais transporter sa récolte dans des sacs en plastique. Ils produisent une fermentation des végétaux avec le risque d'une toxicité inopinée touchant des espèces pourtant comestibles.

Un couteau, genre Opinel mais l'économique de cuisine suffit à la tâche, est utile pour enlever

les souillures terreuses qui peuvent, dans certains cas, coller au pied du champignon. Ainsi nettoyé (et scrupuleusement identifié), il sera délicatement posé dans un panier (si possible) en osier bien aéré.

Pour les puristes, une petite brosse (dite à champignons ou fixée à certains canifs ad hoc) permet de peaufiner les chapeaux encombrés, une opération intéressante qui n'exporte pas les brindilles et petites feuilles parasites parfaitement inutiles.

C'est préférable par temps sec

Faut-il se lever aux aurores pour réussir une cueillette? Fichtre non! Si certaines espèces poussent vite (le champignon de prairie par exemple), d'autres prennent le temps de se fortifier. Par contre, il est préférable de chasser par temps sec. Sous la pluie, le chapeau se gonfle d'eau et même un beau bolet des pins devient éponge peu appétissante et pour tout dire non consommable.

Les ramasseurs ont leurs stations, c'est-à-dire des endroits (généralement) tenus secrets où ils dénichent leurs chanterelles, lépiotes, bolets et coprins chevelus. Mais rien n'est définitif. Certaines années tra-

duisent une misère noire. Des espèces refusent de sortir sans explication logique. Faut-il couper le champignon à sa base? Les avis divergent. D'aucuns estiment qu'il est judicieux de déterrer le végétal en lui faisant faire un quart de tour sur lui-même. Ainsi, le mycélium (partie souterraine) n'est pas endommagé et, pour la reconnaissance, le champignon est entier. C'est indispensable pour une identification intelligente.

Conseil : la qualité plutôt que la quantité. Il est inutile de tout prendre en vrac et de nettoyer sa cueillette sur place en transformant la station en champ de bataille. Toujours sé-

parer les espèces inconnues et douteuses des comestibles de référence s'impose d'office. ■

J. B.



Le sac en plastique est prohibé. Rien ne vaut le panier aéré.



LE PANIER DE LA MÉNAGÈRE

Séchés, congelés ou tout frais?

C'est le temps des barquettes. Les grandes surfaces aiment les compositions. On parle, ici, d'un mélange (de champignons) forestier.

● Jean BRASSEUR

Dans les grandes zones de production, les grossistes en champignons disposent de relais de campagne. Ce sont des fermes à champignons où des ramasseurs locaux proposent à la vente leurs carpophores récoltés. L'achat s'effectue selon le prix du jour. Il varie au gré des poussées et de la rareté de l'espèce.

Ainsi, le bolet reprend vie après cinq années de vaches maigres. « J'ai un récolteur qui passe toutes ses journées en forêt, explique un exploitant liégeois d'une épicerie fine. Il me présente des cèpes de Bordeaux d'une qualité remarquable. Je les vends à 20 € le kilo, non véreux, frais et bien dur. Vingt euros, c'est aussi le prix demandé pour un kilo de chanterelles en tubes. »

D'autres négociants élargissent la gamme des champignons (dits) sauvages de saison. On trouve aussi des girolles importées (de Lituanie, entre 15 et 20 € le kilo), des pieds-de-mouton (suédois pour le moment à plus



Depuis un mois, les épiceries fines proposent à la vente des champignons indigènes, cèpes de Bordeaux en tête.

de 35 € le kg) et, dans la même fourchette de prix, les trompettes de la mort qui, séchées et réduites en poudre, parfument délicatement potages et soupes en leur donnant une saveur de truffe.

Le commerce de détail assure des champignons toute l'année. Restent les congelés, souvent mélangés, et les lyophilisés (sé-

chés pour retirer l'eau des carpophores) à prix variables selon les pays de production (deux fois rien pour le noir chinois) et les espèces (bolets jaunes, cèpes de Bordeaux, girolles).

Et la morille! Séchée, elle n'est pas donnée (18 à 40 € les 50 grammes, ce qui équivaut à un demi-kilo réhydraté) mais elle est l'amie des cuisiniers qui fir-

tent avec le vin jaune. Avantage de la lyophilisée, elle est comestible alors que la fraîche (très terreuse de surcroît) doit absolument être parfaitement cuite avant d'être consommée. Elle renferme des hémolysines qui ont la propriété de dissoudre les globules rouges du sang, toxiques détruits par la chaleur.

Prudence, toujours. ■

DANGER ?

Ces champignons venus de l'Est

En Russie et dans les pays de l'ancien bloc, le champignon est un végétal très recherché. Il entre dans la culture et s'exporte en masse.

Il y a quelques années, en reportage en Pologne, je rentre au pays en accompagnant un livreur de champignons qui dépose sa cargaison dans une entreprise de transformation luxembourgeoise. La camionnette frigorifiée contient des girolles, des hydnes sinués et une quantité non négligeable de chanterelles cendrées.

Bien avant Schengen, l'entrée en Allemagne (Frankfurt an der Oder) prend plusieurs heures mais les douaniers laissent passer, quand son tour vient, le véhicule immatriculé à Poznan. Les champignons ne sont aucunement contrôlés. Ils ne le seront pas non plus à Lichtenbusch (Belgique) où la feuille de route est tamponnée en cinq secondes. Nous sommes pourtant au lendemain de la catastrophe de Tchernobyl et il est établi que



Les pays de l'Est, malgré les reliquats de Tchernobyl, continuent à exporter de nombreuses espèces de saison. Gare au césium!

tous les champignons ont la propriété de concentrer dans leur chair et des métaux lourds et le terrible césium tant redouté.

Depuis, les autorités sanitaires multiplient les contrôles par coups de sonde. À l'Afscsa, l'agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, on se veut rassurant. Les inspecteurs connaissent les grossistes importateurs et les métaux lourds comme le césium sont recherchés, en province comme aux P.I.F., ces postes d'inspection frontaliers de Bierset, Zaventem,

Anvers et Gand. Quant aux mycologues, ils n'encouragent pas l'achat de barquettes venues de l'Est. La Belgique n'est pas la Finlande qui interdit cette pratique. Ses analyses, près de 25 ans après l'explosion de la centrale atomique, indiquent des concentrations de césium (et métaux lourds) incroyablement élevés. Il est aussi des filières qui écoulent des champignons contaminés venus incognito d'Ukraine, du Bélarus, de Lituanie et, bien sûr, de Russie. Ni vus ni connus. ■

SANTÉ

Il n'est pas malin de se goinfrer de bolet bai

Il faut raison garder. Et surtout ne pas dépasser les doses acceptables.

Pas de panique! Le champignon comestible a des vertus gastronomiques certaines. Encore faut-il ne pas se goinfrer en se disant que la saison des récoltes étant courte, autant en profiter au maximum en dégustant le frais cueilli.

Ce n'est pas malin. D'abord, le diététicien rappelle que le carpophore est un savoureux légume de diversification. De couche ou d'ailleurs, il s'intègre parfaitement dans une cuisine saine et légère. Avec 15 calories seulement aux 100 grammes, riche en minéraux, oligo-éléments et vitamines, il a même des fibres qui aident au bon fonctionnement de l'intestin.

Pour le Paris, le pleurote et le shiitaké, espèces cultivées, c'est tout bon pour autant, bien sûr, que l'accompagnement saucé ne fasse exploser la barre des calories. Par contre, pour les champignons des bois (ou des prés), le même diététicien met en garde le consommateur

UN SEAU !

Si sur le champ, vous voulez, courir aux champignons, alors que demain nous abordons le chapitre délicat des espèces toxiques et mortelles, sachez qu'en forêt domaniale (propriétés de la Région wallonne), la récolte n'est autorisée qu'entre le lever et le coucher du soleil. Pas de frontale comme en Piémont ni les rechargeables qui balayent les futaies.

On peut quitter les chemins balisés. C'est une tolérance. Par contre, la quantité maximale autorisée est de 10 litres par personnes, soit le volume d'un seau ménager. À noter que les agents assermentés de la Région wallonne traquent les ramasseurs professionnels, ceux qui - après les myrtilles et les aïrelles ravagées au peigne et à la grosse louche - prennent tout pour le revendre au plus offrant.

Dans les forêts privées, l'autorisation du propriétaire est requise. Enfin, la chasse étant ouverte, il est sage de ne pas s'engager dans des zones chaudes. Risquer sa peau pour une girolle est aussi stupide que manger une amanite rougeâtre crue.

L'accident est évitable. Toujours.

contre une ingestion exagérée. Pourquoi? Les métaux lourds, dont le cadmium, le mercure, le plomb, sélénium, cobalt, nickel et chrome, sont présents en quantités variables selon la nature des sols.

On sait, aussi, que certaines espèces concentrent davantage ces composants à problème pour la santé même s'il est établi qu'en ne dépassant pas une consommation de 250 grammes de champignons par semaine, le risque est insignifiant ou nul.

Quant au césium, il est hélas! bien présent dans nos paniers automnaux. Ici aussi, apprécier la qualité en oubliant la quantité (ingérée) est la conduite à suivre. Parce que, pour tout dire, le bolet bai si prolifique est un puissant réservoir de becquerels. Il est même dépassé par le petit laqué améthyste, le violet très répandu qui se laisse volontiers frire en compagnie. du bolet bai. Il en relève les saveurs. Et les becquerels aussi. ■ J. B.



Confondre mycologues, mycophiles et mycophages



«Il ne faut surtout pas, quand on débute, se fier aux descriptifs des livres de vulgarisation. Il est indispensable de se faire accompagner.»

Marcel Jérôme, mycophile



20 euros est le prix plancher pour acheter un kilo de cèpes de Bordeaux dans une épicerie fine. Les girolles viennent de Lituanie et les chanterelles de Suède. Pourquoi?



On a chacun ses susceptibilités. Pour ne froisser personne, parlons donc des mycologues savants, des mycophiles passionnés et des mycophages.

Marcel Jérôme est guide nature en Hautes-Fagnes. Souvent, et plus encore en cette période faste pour les amateurs de champignons, il encadre des randonnées mycologiques.

«Il ne faut pas confondre mycologues, mycophiles et mycophages», précise un photographe de la Nature dont le blog (<http://marcel-jerome.spaces.live.com>) est très consulté. Je ne suis pas mycologue, lequel étudie les champignons au microscope et aux acides. Je suis un peu mycophage, c'est-à-dire que j'apprécie certaines espèces cuisinées. Donc, je suis mycophile parce que, tout simplement, j'aime découvrir et étudier les carpophores dans leur milieu.

La plupart des photos qui illustrent cette double page consacrée aux champignons comestibles sont du Hervien de Grand-Rechain.

«Il ne faut surtout pas, quand on débute, se fier aux clichés et aux descriptifs des livres de vulgarisation, ajoute le ramasseur chevronné (30 années de terrain). Il est indispensable de se faire accompagner, de prendre part à des promenades mycologiques et, dans un premier temps, se limiter

— si on veut déguster sa récolte — à quelques espèces sûres et certaines comme les bolets, le pied-de-mouton, le coprin chevelu ou la très bonne girolle. Et, au grand jamais, manger un champignon qui n'a pas été cuit en rejetant systématiquement les carpophores douteux ou abîmés.»

14 champignons comestibles

L'avertissement est à prendre à la lettre et surtout pas à la légère. Nous publions aujourd'hui 14 photos, et un descriptif, de champignons non seulement comestibles mais, avec des différences d'appréciation selon les goûts de chacun, gastronomiquement estimés. Comme pour les grandes tables, on parle de fourchettes. Une, deux ou trois.

C'est une approche, sans plus. Le néophyte est donc prié de ne pas jouer à l'apprenti-sorcier. Le carpophore naît, grandit et meurt. Il est mutant, change de couleurs et même modifie ses formes en cours de vie.

Une confusion est toujours possible. Autant le savoir avant de battre près, campagnes et sombres forêts d'Ardenne... et d'ailleurs. ■

J. B.



Des vesses de loup encore jeunes: le champignon est comestible mais il n'est pas des meilleurs.

BOSSELÉ

Pied de mouton



On le trouve dans les épicerie fines et les grandes surfaces. Le pied-de-mouton, ou hydne bosselé, n'a pas de lamelles mais des aiguillons plus clairs que le chapeau. Ils sont blanc jaunâtre à rose saumon et se détachent facilement.

On le déniche souvent en groupes et les sujets jeunes méritent l'attention des cuisiniers. Trop vieux, il devient coriace et amer. Certains le blanchissent avant de le rôtir.

Il n'a pas de sosie vénénéux, ce qui lui donne pas mal d'amateurs au risque de vider des stations en quelques heures.

Les sujets jeunes, bien cuits, ont les qualités gustatives des chanterelles communes. ■

AROMATIQUE

Girolle comestible



Girolle ou chanterelle comestible, c'est du pareil au même.

On la reconnaît facilement à son chapeau convexe en forme d'entonnoir, onduleux et lobé. Le jaune domine mais il peut y avoir du blanc ou de l'ocre.

La girolle est rarement véreuse. Elle est vraiment savoureuse, aromatique même, déconseillée au séchage ou à la congélation car elle peut devenir amère.

On risque de la confondre avec la fausse girolle, plus molle, ou avec le clitocybe de l'olivier qui, lui, est vénénéux.

Les accidents sont rares et la girolle comestible est très demandée en période de gibier. Sa saveur est remarquable. ■

La truffe qui serait un (autre) diamant noir

La truffe du Périgord (*tuber melanosporum*) serait le diamant noir de la gastronomie française. Inutile de préciser que sa zone de production est limitée et surprotégée tant ce champignon souterrain possède une valeur ajoutée considérable.



5 francs français du kilo (25€) en 1982. Vingt ans plus tard, il était de 390 euros pour atteindre plus ou moins 1000 euros aujourd'hui.

Sa rareté explique, en partie, son prix élevé. Un prix difficilement supportable pour les revenus moyens puisqu'en Périgord, la truffe se vendait

plus rare (une tonne seulement contre 150 il y a un siècle), est concurrencée par le tuber indicum chinois, produit dans le Yunnan et vraiment... mauvaise. On la retrouve dans bon nombre de produits manufacturés.

La morille, à ne jamais consommer crue

La morille, morchella conica pour la conique, est bien connue. Elle se trouve au printemps en bordures de chemins, dans les haies et dans des zones incendiées mais,



longue durée. Il est impératif, pour qui a la chance de les dénicher, de bien les laver avant toute préparation. Quant à l'eau de trempage des séchées, elle est aromatique et utilisable comme bases de sauces.

Faut-il préciser que la morille aux multiples alvéoles ne doit jamais se manger crue. Dans ce cas, elle devient très toxique et peut engendrer des ennuis gastriques de

ESTIMÉ

Cèpe de Bordeaux



Le boletus edulis ou cèpe de Bordeaux est un champignon comestible très recherché et estimé. Il peut être confondu, sans aucun problème, avec le cèpe des pins qui, aussi, est délicieux.

Sa chair est ferme mais elle devient molle avec le temps et l'humidité. C'est l'espèce la plus vendue sur les marchés, du moins cette année après une période de vaches maigres.

Il se prête à des préparations culinaires variées et peut être congelé après avoir été tranché. ■

PROLIXE

Bolet bai des conifères



Moins volumineux que son grand frère des pins ou de Bordeaux qui prend le nom de cèpe, le bolet bai est en nombre dans les bois de conifères.

Sa saveur douce, rappelant la noisette en fait un très bon carpophore qui, hélas!, est sensible aux attaques des vers et des limaces. Il peut être confondu avec le bolet amer, non comestible mais peu toxique, lequel le bolet bai est comestible. Contaminé par le césium, une consommation modérée s'impose. ■

MÉCONNU

Bolet à pied rouge



Finement velouté, brun à brun foncé, collant par temps humide, le bolet à pied rouge est méconnu et pourtant excellent à la dégustation.

Sa chair, très ferme, se colore en bleu foncé dès qu'on le coupe puis redevient plus claire. Il pousse partout dans les forêts de feuillus et de conifères, sur sols pauvres en calcaire.

Il doit cependant être bien cuit avant d'être consommé. D'ailleurs, en fin de cuisson, il perd sa coloration peu engageante à la vue. Le goût, lui, est très fin. ■

VENTRU

Bolet orangé



Voici encore un bolet pas mauvais du tout. L'orangé (*leccinum testaceosabrum*) a une peau veloutée. Le chapeau est brun rouge à rouge brique. Le pied, couvert d'écaillés serrées, vire au vert sous la pression.

Sortant de terre, il est ventru mais, en grandissant, il peut atteindre 20 centimètres de diamètre.

Lui aussi change de couleur à la cuisson, devenant gris ou noir. Il est rarement véreux. On conseille de ne pas manger les tubes des vieux sujets. ■

PRAIRIES

L'agaric champêtre



L'agaric champêtre, rosé des prés ou, encore, psalliotte des champs est le champignon de prairie par excellence.

Son odeur légèrement anisée est caractéristique. On le trouve dans les prés, les champs, les parcs et les jardins.

Le champêtre se prête à de multiples préparations comme son frère (dit) de Paris.

Attention toutefois à ne pas le confondre avec l'agaric jaunissant et certaines amanites blanches. Dans le doute, s'abstenir. ■

VOLUMINEUX

Lépiote élevée



La lépiote élevée, ou coulemelle, est d'abord sphérique. Elle devient concave et développe un petit mamelon blanc au centre.

Le pied peut atteindre 40 cm de hauteur, un volume qui la distingue des autres espèces plus petites et, certaines du moins, toxiques.

Elle est présente en lisières des bois de feuillus et de conifères et la famille aime s'étendre en rond.

La coulemelle goûte la noisette. Elle entre dans de nombreux mets. Les sujets jeunes sont recommandés. Son chapeau peut être pané. ■

EXOTIQUE

L'oreille de Judas



L'auricularia auricula - judae n'est rien d'autre que l'oreille de Judas. C'est le champignon exotique vulgarisé chez nous par les recettes de la cuisine chinoise et ses champignons noirs.

L'oreille de Judas se nourrit de vieux sursaux et se dévoile en fin d'automne.

C'est un bon comestible à la forme tomenteuse, un tantinet gélatineuse. On le prépare à sa façon mais il est naturellement recherché dans les plats orientaux, associé au riz gluant... ou non. ■

LE PLUS FIN

Coprin chevelu



Le coprin chevelu (*coprinus comatus*) est un champignon fragile. Très fin (au goût particulier) il est d'abord petit, refermé sur lui-même pour s'élever en boule soyeuse et étirée.

Il se consomme très jeune, c'est-à-dire quand ses lamelles sont encore blanches ou, dernière limite, roses.

C'est un excellent comestible; Pour nos amis des States, ce serait même le meilleur... après la truffe.

Le chevelu peut être confondu avec le noir d'encre, toxique après ingestion d'un alcool quelconque. ■

SUR SOUCHE

Pholiote changeante



L'agaric des souches, ou pholiote changeante, est le kuehneromyces mutabilis des mycologues.

Légèrement mamelonné avec un pied couvert d'écaillés brunes, on la reconnaît à ses lamelles adnées légèrement brunâtres.

Il se cultive. On peut le confondre facilement avec des espèces vénénéuses comme la galérine marginée ou l'hypholome en touffe qui, lui, a des lamelles vertes.

Il doit encore, par prudence, être réservé aux seuls vrais connaisseurs. ■

DÉLICAT

Chanterelle en tubes



En trompette (noire) ou jaunissante, la chanterelle en tubes est une espèce facile à reconnaître.

Elle pousse en touffes, ce qui permet de la récolter sans trop se fatiguer si l'on déniche une bonne station.

Sa saveur est douce mais, avec l'âge, elle dégage de l'amertume.

À noter des variations de couleurs selon le sol et le climat. Le pied est élastique et plusieurs peuvent être soudés pour porter un seul chapeau. Séchée, elle devient conditionnement. ■



Gare à l'amanite tue-mouches!

Par temps sec, l'amanite tue-mouches est un très beau champignon. On flashe sur sa cuticule rouge à points blancs.

● Jean BRASSEUR

Et certains le font, mine de rien, enlevant d'un geste d'habitude la peau de l'amanite tue-mouches – la cuticule – pour mâcher la chair fine en prenant le temps de déguster un jus bizarre. Le champignon est hallucinogène. Tel quel, il a ses adeptes. Mais il est des simples quidams, dont des enfants en bas âge, qui par mégarde consomment ce très beau carpo-phore mis en vedette dans les dessins illustrant les contes de notre enfance.

« Sans compter les réfugiés qui viennent des pays chauds, Balkans et Maghreb, qui la confondent avec l'orange, cette amanite des César d'une saveur culinaire exceptionnelle, commente un pharmacien mycophile. Il est des situations qu'on ne s'explique pas. Ainsi, dans les années soixante, de nombreux Italiens des Pouilles venus chez nous, ont littéralement bouffé du



L'amanite tue-mouches est un très beau champignon. Toxique, il est aussi hallucinogène sur les bords.

tue-mouches, l'orange de chez eux, sans être le moins du monde incommodés. C'est une énigme ».

Cela dit, le commun des mortels ingérant de la muscaria aura très vite des nausées, avant un état proche de l'ivresse, des troubles de la vision, des difficultés respiratoires et des crises d'agitation.

L'amanite phalloïde, blanche à brunâtre en passant par le vert

olive, ne pardonne pas. Mortelle, elle est omniprésente cette année. La ciguë verte, qui peut être confondue avec le rosé-des-prés à sa sortie de terre, est une tueuse sans pitié. L'intoxication se manifeste dix à douze heures après sa consommation, une longue période d'incubation suivie de brûlures d'estomac, de troubles digestifs et de douleurs abdominales avant la prostration

totale. Le foie encaisse en finale. Il n'y a pas (encore ?) d'antidote. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas récolter, sauf connaissances avérées, les amanites dont certaines sont comestibles. C'est le cas de la Golmote, la rougeâtre, particulièrement active maintenant en Ardenne. Elle présente un chapeau couvert d'écaillés épaisses et rougit à la cassure. Attention quand même : l'amanita rubescens doit cuire longtemps.

Ceci pour revenir à la case départ et conseiller au néophyte de ne cueillir que les comestibles sans risque de confusions. Parce que, outre les amanites, d'autres espèces posent problème. On en décrit quelques-unes sur cette page. Il en est d'autres comme les psilocybes hallucinogènes, l'inocybe du Patouillard et certains clitocybes. Même le tricholome équestre vire sa cuti. Estimé et jugé comestible pendant des dizaines d'années, il est aujourd'hui interdit à la vente. Certains de ses composants détruisent les muscles et provoquent une dégénérescence du cœur... en cas de consommation excessive. Ici, un petit 100 grammes est la quantité à ne pas dépasser par mois. Mais ce n'est pas raisonnable. Idiot même et nous pesons le mot. ■

Le scléroderme ou fausse truffe



Le scléroderme est une vesse-de-loup : jeune, sa chair ressemble à un cœur de truffe.

Il est commun le scléroderme, cette vesse-de-loup de volumes variables à paroi épaisse et très coriace. Nombreuses dès le début de l'été (quand il fait chaud et sec, c'est endémique), ces grosses boules plutôt difformes ont la particularité, mures, d'offrir une chair noire et compacte.

Le champignon n'est pas comestible. Ingéré à doses répétées, il provoque des vomissements. Pourtant, voici une trentaine d'années, le scléroderme était utilisé sans retenue par bon nombre de charcutiers du pays et d'ailleurs. Il est vrai qu'à l'époque, la mycologie le présentait comme mangeable. L'artisan d'alors coupe la chair noire en petits cubes, lesquels sont intégrés dans les pâtés sous l'appellation de produits truffés.

Pour faire plus vrai (le scléroderme n'a pas de goût), ils ajoutent un soupçon de truffe ou, pour les plus inventifs, de la poudre de chanterelles dont la saveur est proche de celle du diamant noir hors de prix.

Avec le développement des connaissances mycologiques et la création des contrôles sanitaires, la pratique charcutière quelque peu frauduleuse sur les bords s'est progressivement estompée pour disparaître complètement. Aujourd'hui, certains huiles et conserves dites truffées sont à base de champignons chinois dont la saveur n'a, bien sûr, rien à voir avec la vraie tuber melanosporum hors de prix. Goûter, c'est rejeter. ■

J. B.

TOXIQUES OU MORTELS
30
champignons sont à rejeter sans appel

IV

CHAMPGNONS

SORTIR

Balades et expositions à gogo

Connaître, c'est aimer ou détester. Octobre est le mois des balades et des expos mycologiques. À saisir sans modération... si on apprécie.

● Jean BRASSEUR

Publier une liste la plus complète possible des balades, expositions et même foires mycologiques mises sur pied en région wallonne ces prochains jours est délicat.

Le risque, inévitable, d'oublier en chemin des organisations nous incite à laisser tomber un agenda qui, de toute façon, serait incomplet.

Initiatives régionales

C'est que chaque club mycologique provincial y va de sa prestation automnale. De même, il n'est pratiquement pas un village de Wallonie qui ne propose une balade aux champignons avec, en apothéose, la dégustation des fruits des bois savamment triés avant préparation par des spécialistes reconnus.

Pour les expos du moment, le mieux est encore de consulter les



agendas régionaux publiés dans les éditions régionales de *L'Avenir* et/ou d'aller à la pêche aux informations sur les sites des maisons du tourisme qui, profitant de l'aubaine saisonnière, épingle leurs sorties en groupes et, toujours, encadrées.

Littérature dédiée

Les mordus en puissance peuvent aussi en savoir plus en acquérant une littérature spécifi-

que. Ici, aussi, les guides et autres dictionnaires des champignons sont légion. Comme les espèces sont mutantes et que certaines estimées et cataloguées comestibles sont aujourd'hui rejetées comme toxique, une dernière édition avec mise à jour est préférable au bouquin déniché dans un videgrenier. Des experts consultés conseillent, pour bien débuter, le « *Quel est donc ce champignon ?* » de Martin Fluk, édité chez Nathan.

« *Les champignons* » scrutés par Roger Phillips, chez Solar, serait aussi un achat intelligent.

Fausse croyance

L'occasion, sans doute, de couper les ailes à un canard qui a la longue vie et qui assure que les champignons mangés par les escargots et les vers sont tous comestibles. C'est complètement faux ! Ou que la cuisson prolongée élimine les toxines de ma-

nière radicale. Erreur encore même si, bien cuits, des espèces (comme la morille ou l'amanite rougeâtre) deviennent consommables. Ce n'est pas le cas de la phalloïde. Et la dessiccation n'arrange rien. Quant à la pièce d'argent qui noircit dans la poêle si le champignon est mauvais, c'est de la vaste blague. L'argent reste blanc au contact de l'amanite vireuse ou de l'entolome livide.

Certains clubs mycologiques, et cela devient une règle quasi générale, limitent systématiquement le nombre de champignons à prélever lors des sorties guidées.

Un peu espère suffit pour une approche bénéfique.

Les cinq sens

Tous les experts insistent sur le sérieux de la démarche initiatrice qui met en action nos cinq sens : 1. Prendre le temps d'observer (la vue). 2. Estimer le champignon en le frottant sur le bout de la langue sans le mordiller et, bien sûr, le manger (le goût). 3. Sentir et humer sans réserve pour retrouver les parfums (l'odorat). 4. Se servir de ses doigts pour autopsier lamelles, chapeau et pied (le toucher). 5. Écouter. si quelqu'un ne se cache pas derrière un épicea pour voler la station (l'ouïe).

En cinq, c'est pour rire. ■

Sécher, congeler. Avec un zeste de poudre...

Grande année, belles récoltes, autant faire des provisions. Comme le champignon naît et meurt, avec une durée variable selon les espèces (l'agaric champêtre ne fait jamais de vieux pieds) le conserver pour une consommation dans le temps est une quasi nécessité. Certains ne jurent que par le séchage. Le procédé ancestral est idéal pour les bolets jeunes et bien secs. Après nettoyage, les carpo-phores tranchés seront étalés sur un cadre grillagé et abandonnés dans un endroit (si possible) chaud. Retournés délicatement, ils seront mis en boîte « secs à craquer ». Pour la consommation, les ramollir une trentaine de minutes dans de l'eau chaude leur rend forme et goût. Pour les morilles, le lait tiède fait merveille.

à l'exception des chanterelles qui deviennent amères. Une règle d'or s'impose, si le « congé » est adapté : saisir les tranches isolées avant de la ranger dans des barquettes ou des sachets. Cette opération permet de ne prendre que le nombre désiré sans devoir, par collage, casser une touffe. Il est conseillé de ne pas décongeler les surgelés mais de les utiliser directement. La chaleur de la cuisson force la fermeture des pores de la peau, ce qui évite le ramollissement des chairs.

Quant à la poudre, elle se prépare le plus simplement du monde en passant au moulin à mouder les champignons déjà séchés. C'est un condiment appréciable. Un mélange d'espèces aromatiques est toléré. Encore faut-il, pour du bon travail, ressortir du grenier son vieux moulin à café électrique. Et d'abord le retrouver.

La congélation a de plus en plus d'adeptes. Elle prend en compte la plupart des espèces

AUX FOURNEAUX

Recettes pour se faire plaisir

Il est des pêcheurs qui ne mangent aucun poisson. On connaît peu de mycophiles qui ne sont pas mycophages.



La girolle, disponible dans les épiceries fines, s'adapte à toutes les sauces.

Pas de snobisme gustatif déplacé. Les champignons comestibles ne sont pas forcément bons à déguster.

Par contre, le cépe de Bordeaux, le bolet bai ou le pied rouge, la girolle, les chanterelles en tubes, comme le pied-de-mouton et, évidemment, la truffe et la morille, le marasme des prés et le petit rosé accompagné du coprin chevelu, ont de quoi combler d'aises les fins gourmets.

Actuellement, les magazines féminins et gastronomiques publient des suppléments « Champignons » où les recettes de saison dominent.

Quant à Internet, une simple requête sur un moteur de recherche génère des milliers de suggestions aux résultats finaux plus ou moins probants.

On peut aussi trouver dans le commerce des guides culinaires dédiés aux seuls champignons avec, référence régionale, « Cent recettes de chez

nous et d'ailleurs », édité en 1982 par la Société Botanique de Liège et rédigé par Clémence Lambinon-Adam avec la collaboration de Jean Dambon.

C'est de ce savoureux recueil que nous extrayons, sans chichis, les très simples, faciles, bons et classiques (valables pour la plupart des champignons forestiers ou des prés) cépes à la Bordelaise.

Le Bordeaux est évidemment conseillé mais les bolets comestibles font aussi l'affaire. Simple comme bonjour puis-

que, nettoyés, il suffit de les faire sauter – après les avoir tranchés s'ils sont bien constitués – à la poêle dans de l'huile brûlante (d'olive de préférence).

Cuire à feu très vif et faire un peu rissoler. En fin de cuisson, saler, poivrer et ajouter de l'ail et du persil finement haché. Servir très chaud en timbales. Et si l'ail dérange, l'échalote fait l'affaire.

Une seconde pour la route, toujours de Clémence : un velouté de coprins. Vite fait, on les saute débités au beurre et aux oignons dans une casserole à fond épais. Dix minutes à peine.

Un peu de farine, on touille à la cuillère en bois. De l'eau bouillante (un litre pour 1 kg de coprins chevelus) et on mélange.

Après quinze minutes au grand maximum, on coupe tout. Il reste à ajouter, avant de servir bien chaud et avec du persil haché, deux jaunes d'œufs battus avec quelques gouttes de jus de citron et un décilitre de crème fraîche. Ici encore, c'est une base. Osez le pied-de-mouton apporte d'autres sensations et le bolet accepte tout. Ou presque. La truffe du Périgord aussi. C'est un rien plus coûteux mais que c'est bon ! ■

MORTELLE

L'amanite phalloïde



Voilà bien la tueuse par excellence de nos forêts. L'amanite phalloïde (ici, en sortant de l'humus) est un champignon blanc virant à l'olivâtre selon les terrains et les conditions atmosphériques.

L'espèce (comme la vireuse, sa voisine) est mortelle, sans antidote connu. Quelques grammes ingérés peuvent causer des dégâts énormes avec hypotension, hypoglycémie et destruction du foie. Plusieurs complications présentent un danger réel pour le pronostic vital.

Problème : les premiers symptômes disparaissent deux jours après l'ingestion pour annoncer une détérioration affolante. ■

TOXIQUE

Paxille enroulé



On le nomme aussi chanterelle brune mais le paxille enroulé est très proche des lactaires. Avec sa marge enroulée et son chapeau de couleur fauve, il a été très longtemps considéré comme comestible. Dans certaines régions orientales, il est même consommé sans aucune retenue.

Pourtant, les mycologues sont formels : le paxille enroulé est toxique cuit et même mortel « dégusté » cru.

Ses toxines provoquent des symptômes cardio-vasculaires allant jusqu'à provoquer l'hémolyse.

En plus, ses qualités gustatives sont médiocres. Inutile donc de tenter le diable et risquer gros. ■

ANTABUSE

Coprin noir d'encre



Si le coprin chevelu est un champignon délicieux, son cousin le noir d'encre est un comestible à effets secondaires établis.

Le saprophyte des sols fumés au chapeau gris brun entre très vite en déliquescence. Il se transforme alors en une espèce de liquide semblable à de l'encre de Chine.

Pourtant, jeune, il n'est pas mauvais... mais il est préférable de l'éviter. Il provoque des malaises et des troubles déplorables quand on le mange tout en consommant des boissons alcoolisées.

L'antabuse des jardins est aussi un fournisseur d'effets psychodysléptiques. Des cas sont signalés après ingestions répétées. ■

TROMPEUR

Bolet satan



Il ne court pas nos bois le bolet satan (boletus satanas) mais certaines stations en génèrent.

Ventru, généralement bombé, il peut gonfler du chapeau (30 centimètres pour les énormes) en présentant un beau gris livide nuancé de vert. Avec un revêtement satiné, il fait penser à un silex. Le pied, jaunâtre à la base, est rouge carmin au ventre et couvert d'une résille écarlate. Quant aux tubes, ils sont rouge sang.

Le bolet satan est toxique même si d'aucuns assurent que, bien cuit, il devient inoffensif.

C'est un des rares bolets à éviter. Mais sa réputation démoniaque est surfaite. ■

CHAMPIGNONS

Expériences encadrées et découvertes de terrain

«Quand je ne suis pas sûr à 120 % du champignon à récolter, je ne le prends pas. À 99 %, il est systématiquement rejeté.»

Marcel Thibert, guide bénévole

300 appels de détresse relatifs à l'ingestion d'un champignon sont pris en charge chaque année, par le centre antipoisons de Bruxelles. Les enfants en bas âge inquiètent davantage.

Tous les guides des champignons le diront : pour connaître et distinguer, le terrain est un passage obligé. Une seule balade ne suffit pas.

● Jean BRASSEUR

En cette après-midi déjà automnale, ils et elles sont une trentaine d'ainés et de retraitées de la Ville de Verviers. Le petit groupe est candidat à l'approche mycologique avec, et c'est humain, l'espoir nullement inavoué de rentrer au bercail avec de quoi se faire une claquante poêlée au goût sauvage.

Pour les guider, deux Jalhaytois les encadrent. Passionnés des champignons depuis une grosse vingtaine d'années, ils savent patiemment expliquer, répondre aux questions les plus variées et, aussi, mettre en garde. «C'est bien simple, avoue Marcel Thibert (Sart) en s'adressant à la trentaine de néophytes en exercice pratique dans les sous-bois spadois de Balmoral. Quand je ne suis pas sûr à 120 % du champignon à récolter, je ne le prends pas. À 99 %, il est systématiquement rejeté.»

Marcel Thibert fait équipe avec José Closset (Herbiester), l'autre ami des carpophores. Ils se complètent et œuvrent en duo le plus souvent possible. D'abord, cela permet d'être plus disponible et de s'occuper avec un maximum d'attention des coureurs des bois dont la démarche primaire est légitime : tout cueillir pour escompter gagner le gros lot lors du filtrage du tri avant le retour.

«Avant de commencer toute balade, précise José Closset, on explique les principales familles de champignons en montrant quelques espèces typiques cueillies avant le départ. C'est une première approche. Alors, pendant deux ou trois heures, on bat les bois en personnalisant les commentaires selon les récoltes obtenues et l'intérêt des participants.»

À Balmoral, les Verviétois en balade en ont eu pour leur écu. Avec un tapis bien garni, ils ont pu à loisir comparer de visu et avec le nez russules, lactaires, bolets, en se fé-

licitant de certaines trouvailles intéressantes. Ils ont même emporté des cèpes de Bordeaux biens fermes, des russules charbonnières de bonne facture, quelques laqués améthystes. Violets, ils ont un chapeau comestible et apprécié qui, le pied étant trop coriace, se laisse braiser en compagnie d'un bon bolet. Le petit laqué relève le goût du grand. Un régal.

Pour les profanes, l'expédition est passionnante mais elle peut dérouter. «C'est normal, reconnaît Marcel Thibert. Il y a tant et tant d'espèces différentes, des comestibles qui sont très bons, d'autres à peine ou pas du tout mangeables, des toxiques et même des mortels. Ce n'est pas en une seule randonnée que l'on peut tout appréhender. Nous jetons des bases. Et beaucoup de découvreurs retiennent quand même le profil de quelques champignons sûrs.»

Pour nos conseillers, la dernière inspection est toujours délicate. Ils scrutent le champignon sous toutes ses faces, regardant s'il est complet et n'hésitent pas à condamner tout un panier si, d'aventure, un seul élément suspect du genre pied cassé ou morceau d'un chapeau orphelin sème le doute.

Ils ne badinent pas avec la sécurité. On les comprend. ■

l'avenir .net

Notre reportage en vidéo sur www.lavenir.net/champignons



Le plaisir de la récolte est évident. Et le beau bolet de Bordeaux peut devenir trophée gustatif.



Découvertes de terrain : pour les profanes, l'approche encadrée est indispensable. On se passionne... ou pas.

Des erreurs et une drôle de pub

On l'a dit, et redit, il est dangereux de consommer à l'aveugle des champignons non cultivés. En ajoutant des erreurs ici et là.

Dans le genre des fautes d'appréciation, on peut évoquer l'incident de parcours survenu en août 1990 quand, avant la rentrée des classes et les ventes massives de livres scolaires et apparentés, les célèbres éditions Larousse sortent leur dictionnaire (Le Petit Larousse) en couleurs.

L'édition 1991, en français, est distribuée par 6 000 revendeurs des pays francophones. À la référence C, page 203, une planche est dédiée – comme chaque année d'ailleurs – aux champignons avec, illustrant chaque espèce décrite, une pastille de couleur qui indique la comestibilité et, bien sûr, la toxicité du champignon.

Et là, patatras : l'amanite phal-



Une publicité douteuse pour un couteau : le champignon de référence est toxique.

loïde, espèce mortelle incontestable et redoutée comme la peste, est qualifiée de parfaitement inoffensive.

Quand l'erreur est découverte, il est déjà 130 000 exemplaires dans les librairies françaises, 50 000 en Belgique, en Suisse et au Canada et 120 000 sont prêts pour l'expédition de la

deuxième vague. La Belgique francophone est sur la liste pour un second envoi.

Larousse n'hésite pas. La maison d'édition rappelle les 180 000 exemplaires mis en vente et diffuse un communiqué de mise en garde. avec ses excuses.

On cite aussi des erreurs de traduction dans certains manuels de vulgarisation en néerlandais. Et la publicité en ajoute. Comme, par exemple, un encart vantant en 2007 les qualités du couteau spécial champignons d'Opinel, le canif à la lame légèrement courbée, au dos dentelé pour enlever la cuticule et au manche en hêtre complété par une adorable brosse en soies de sanglier.

«Cueillir dans les règles de l'art» est le slogan. Mais... l'espèce retenue par les publicistes de la manufacture de Chambéry est l'amanite tue-mouches (amanita muscaria), la vénéneuse rouge à points blancs doublée d'une puissante hallucinogène. Et comme le dit Larousse, toute erreur est humaine. ■

J. B.

VITE DIT

Attention aux tiques...

Le champignonneur est un promeneur en forêt comme les autres. Il doit donc être attentif à ces petites bêtes qui aiment particulièrement les visiteurs occasionnels pour en faire leur casse-croûte. Les tiques ont la mauvaise habitude de s'agripper à la peau des humains (et des animaux) et d'y déposer des bactéries et autres agents pathogènes malvenus.

On connaît la maladie de Lyme (borréliose) qui est bien présente dans nos régions. Elle menace les bûcherons principalement mais de simples randonneurs peuvent être victimes de ce fléau des bois. Faut-il rappeler la règle de prudence élémentaire qui consiste, après chaque promenade, de se regarder sous la douche et, systématiquement et avec l'aide d'une petite pince à épiler et de l'alcool ou de l'éther, de détacher l'indésirable parasite.

On évalue à 500 les cas d'infections en Belgique chaque

année et, près de chez nous, l'Alsace est particulièrement contaminée par l'acarien pernicieux. Fièvre dans un premier temps, éruption cutanée ensuite, il faut consulter en cas de moindre doute.

... et à l'échinococose alvéolaire

On évoque ses dangers par épisodes. Pourtant, la parasitose par l'échinococose alvéolaire est tangible. Pour rappel, il s'agit d'une maladie due à un ver de la famille du ténia. Elle se traduit par des kystes qui peuvent atteindre le foie. Elle se contracte au contact d'éléments souillés par des animaux contaminés dont le chien, le chat et le renard.

C'est pourquoi, il est plus que conseillé de ne pas manger, à l'état cru, les baies qui pourraient être atteintes par les déjections des renards.

Ici, le risque est très limité puisque, en règle générale, les carpophores sont cuisinés. La chaleur détruit le parasite. Toutefois, on souligne un doute réel en cas de congélation.

Contrôleurs cantonaux suisses

Le centre antipoisons de Bruxelles reçoit en moyenne annuelle quelque 300 appels de détresse pour ingestion de champignons.

En cas de problème lié, avec certitude ou non, à une ingestion d'un champignon toxique, joindre le Centre antipoisons de la capitale (070/245 245) est le bon réflexe.

Pour Martine Mostin, sa directrice et docteur en médecine, il n'y a pas péril en la demeure. «Nous n'avons pas de gros problèmes, nous confie-t-elle, parce que le Belge n'est pas un grand mycophage, contrairement aux Méridionaux.»

N'empêche qu'il est, principalement en septembre et en octobre, des alertes à prendre au sérieux. «Surtout, continue la responsable du centre, des parents qui inquiètent quand leurs enfants en bas âge mâchonnent le chapeau d'un champignon. Généralement, on rassure, on conseille et tout se passe bien.»

Mais reconnaît Martine Mostin, il est sans doute des in-

Lassen Sie Ihre Pilze kontrollieren!
Faites contrôler vos champignons!
Fate controllare i vostri funghi!



Campagne de sensibilisation en Suisse. Au départ de Zurich, il est possible, et même conseillé, de faire contrôler sa récolte.

toxications ici et là, soignées par des médecins traitants ou dans des hôpitaux de province. Le centre dispose d'un site internet dont plusieurs pages sont dédiées aux champignons toxiques (15) avec, photos à l'appui, un descriptif et une marche à suivre en cas de troubles avérés (www.poissons-centre.be).

Le système suisse est plus évolué. Il propose, au départ du centre toxicologique de Zurich, la protection des consommateurs via un contrôle dans des postes cantonaux.

L'Association suisse des orga-

nes officiels de contrôle des champignons (VAPKO) forme des contrôleurs et des contrôleuses. On peut les consulter aisément. Ils assistent aussi les médecins en cas de suspicion d'intoxication.

Utile? Sans aucun doute puisque lors d'une saison moyenne, Zurich contrôle 4 300 cueillettes privées, soit plus de 5 tonnes de comestibles mais 640 kg de non comestibles, 75 kg de vénéneux et, horreur! 4 kg d'amanites phalloïdes mortelles.

Sans commentaire. ■

J. B.

Avec le réchauffement climatique, l'amanite des César... à domicile?

Les champignons sont-ils déboussolés par le réchauffement climatique?

À suivre les conclusions d'Alan Gange, célèbre biologiste de l'Université de Londres, c'est une évidence. Le chercheur, mycologue averti comme l'était son père, a étudié 52 000 données collectées par le paternel pendant 50 ans autour de Salisbury, une ville du sud de l'Angleterre.

Alan Gange est formel : la durée de fructification des champignons ne cesse de s'allonger. Le fruit, c'est la partie visible que l'on cueille.

D'après l'étude londonienne, les champignonnières anglaises disposaient d'une saison automnale de 33 jours en 1950 pour 75 aujourd'hui. La fructification démarre plus tôt et se termine plus tard.

On en relève même deux dans l'année pour certaines espèces dont le marasme des oréades



L'orange, ou amanite des César, espèce des sols chauds, remonte vers notre Ardenne.

et l'armillaire couleur de miel.

Dans la foulée, sait-on que la succulente amanite des César, l'orange vraie, limitée en zone de production dans le sud de l'Europe remonte progressivement.

Dans le Loiret français, en ce mois d'août, elle est reconnue dans plusieurs stations, entre des cèpes de Bordeaux en abondance et des girolles en quantité. D'ailleurs, à Orléans, le cèpe se vend moins de 15 euros le kg. Contre 30 euros l'an dernier!

On déniche aussi des oronges dans le sud de l'Ardenne. Ce serait un signe probant du réchauffement climatique et de l'avancée vers le nord de certaines espèces méridionales.

Une autre espèce se retrouve dans nos forêts. Il s'agit du clitocybe de l'olivier. Il a la forme d'une chanterelle et s'épanouit sur les troncs mourants des chênes et des châtaigniers.

Sa chair est jaune intense à orangé comme la girolle mais le clitocybe (ou pleurote) de l'olivier est un toxique virulent.

Les mutants auraient donc de beaux jours devant eux.