

CHAMPIGNONS COMESTIBLES

du Lac-Saint-Jean



Milu nemetatau
Forêt modèle
du Lac-Saint-Jean

Ensemble vers une industrie du milieu forestier !

Édition_

Forêt modèle du Lac-Saint-Jean

Rédaction_

Marie-France Gévry

Dany Simard

Guillaume Roy

Conception graphique_

Myriam Lavoie, ZONE ORANGE.CA

Révision_

Jean Gaudreault

Crédits photographiques_

Dany Simard

Aldéi Darveau

Marie-France Gévry

Guillaume Roy

Biopterre : 22, 50, 59

Jacques Landry : 36

James Loiseau : 36

Pauline Dubé : 36

COORDONNÉES_

1771, rue Amishk, Mashteuiatsh

Québec, CANADA, G0W 2H0



418 275-5386 poste 392



info@fmlsj.ca



418 275-7615

WEB

www.fmlsj.ca

Les renseignements contenus dans le présent document ont été obtenus en partie grâce au financement fourni par Ressources naturelles Canada dans le cadre du Programme des collectivités forestières du Service canadien des forêts.



Ressources naturelles
Canada

Natural Resources
Canada

ISBN 978-2-923787-00-8 (relié)

ISBN 978-2-923787-01-5 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Copyright 2009

Forêt modèle du Lac-Saint-Jean



TABLE DES MATIÈRES

À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS FORESTIERS	6
COMMENT UTILISER CE GUIDE?	9
BIOLOGIE DES FRUCTIFICATIONS	10
IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES	12
L'ART DE LA CUEILLETTE	17

ESPÈCES DE PRINTEMPS



20

MORILLE	21
PLEUROTE	22

PESSIÈRE NOIRE À MOUSSE



23

AMANITE FAUVE	24
BOLET DES ÉPINETTES	25
PHOLIOTE RIDÉE	26
<i>Autres espèces potentielles</i>	27

PINÈDE GRISE À MOUSSE ET LICHEN



28

CÈPE À PORES BLEUISSANT	29
CHANTERELLE COMMUNE	30
CHANTERELLE OMBONÉE	31
DERMATOSE DES RUSSULES	32
MATSUTAKE	33
<i>Autres espèces potentielles</i>	34

SAPINIÈRE À MOUSSE



35

BOLET BAI	36
CHANTERELLE EN TUBE	37
HYDNE OMBILICÉ	38
LACTAIRE COULEUR DE SUIE	39
PIED-DE-MOUTON	40
<i>Autres espèces potentielles</i>	41

PLANTATION D'ÉPINETTES BLANCHES ET DE NORVÈGE		42
ARMILLAIRE VENTRU		43
BOLET POIVRÉ		44
CÈPE D'AMÉRIQUE		45
LACTAIRE DES ÉPINETTES		46
VESSE-DE-LOUP PERLÉE		47
PEUPELEMENT MIXTE ET FEUILLU		48
BOLET À PIED GLABRESCENT		49
LACTAIRE DU THUYA		50
<i>Autres espèces potentielles</i>		51
ESPÈCES DE PELOUSE		52
COPRIN CHEVELU		53
MARASME DES ORÉADES		54
PSALLOTTE DES JACHÈRES		55
ESPÈCES TOXIQUES OU INDIGESTES		56
AMANITE VIREUSE		57
BOLET AMER		58
GYROMITRE COMMUN		59
CONSERVATION		60
Le séchage		60
La congélation		61
Une transformation en marinade		61
LES PLAISIRS DE LA DÉGUSTATION		62
PERSONNES-RESSOURCES ET LISTE DES CLUBS DE MYCOLOGIE		65
LEXIQUE		66
ANNEXE : FICHE D'IDENTIFICATION		67

NOTE SUR LES AUTEURS

Les informations diffusées dans ce guide ont été recueillies par l'équipe de la Forêt modèle du Lac-Saint-Jean (FMLSJ) en 2008 dans le cadre du projet « Potentiel de récolte des champignons forestiers comestibles ». Marie-France Gévry, biologiste spécialisée dans l'écologie des champignons forestiers comestibles, a participé au cours des dernières années à plusieurs projets de mise en valeur de cette ressource méconnue, en Gaspésie et au Lac-Saint-Jean. Elle a travaillé à l'élaboration du contenu retrouvé dans ce guide. Dany Simard, technicien forestier et cuisinier hors pair, a été au front pour les inventaires de la FMLSJ en 2008. Il a grandement facilité la description des champignons présentés dans ce guide. De son côté, Guillaume Roy, biologiste de formation et maintenant journaliste d'aventure et scientifique, a coordonné le projet en 2008 en tant qu'agent d'information de la FMLSJ, afin de vous présenter un livre qui soit agréable à lire. Ce guide se veut un portrait régional des principales espèces retrouvées dans la région du nord du Lac-Saint-Jean et un outil pour le cueilleur ou le mycologue apprenti désirant s'initier aux champignons. Nous espérons qu'il vous mènera vers de belles, abondantes et délicieuses découvertes!

AVERTISSEMENT

Dans le doute, s'abstenir

Certains champignons sont dangereux, voire mortels. Dans le doute, un cueilleur de champignon doit s'abstenir avant de consommer un spécimen inconnu. Par ailleurs, comme c'est le cas pour certains autres aliments, plusieurs personnes peuvent être intolérantes ou allergiques à certaines espèces de champignons. Il est donc fortement recommandé de ne manger qu'une petite quantité de champignon lors de la dégustation d'une nouvelle espèce. **Veuillez noter que ce guide a été conçu pour faciliter l'identification des espèces les plus communes et que plusieurs espèces ne sont pas présentées dans ce guide.** Pour de plus amples informations, des guides plus exhaustifs sont disponibles en librairie. Notez également que tous les champignons forestiers doivent être cuits avant d'être consommés. Des personnes-ressources sont recommandées à la fin de ce guide pour vous aider à identifier correctement les champignons. Les auteurs et l'éditeur de ce guide ne peuvent être tenus responsables pour toute erreur concernant la consommation des champignons.

À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS FORESTIERS

Au Québec, il existe plus de 3 000 espèces de champignons, de quoi confondre, voire décourager, n'importe quel non-initié. Devant cette diversité, comment reconnaître un champignon parmi tant d'autres? Confronté à l'immensité du territoire forestier, où et quand retrouver les espèces d'intérêt? Le défi est en effet de taille pour les trouver, car ces organismes de petite taille, éphémères, ne se présentent que quelques jours à la surface du sol, sur des souches ou un arbre, avant de repartir aussitôt... sans laisser de trace. Mais qu'à cela ne tienne! Amateurs de champignons, ce guide vous aidera à vous donner les outils pour profiter pleinement des délices mycologiques qui se cachent dans les vastes forêts du Lac-Saint-Jean.

Symbiose!

La majorité des champignons forestiers de haute valeur gastronomique sont dits « symbiotiques », c'est-à-dire qu'ils nécessitent la présence d'un arbre-hôte particulier pour croître. On ne peut les cultiver : les milieux naturels en ont l'exclusivité! Heureusement, les relations symbiotiques sont généralement limitées à des hôtes spécifiques. Ainsi, en connaissant l'écologie de l'espèce recherchée, c'est-à-dire ses préférences, tant au niveau de l'habitat que des conditions météorologiques... on augmente les probabilités de retrouver le champignon!

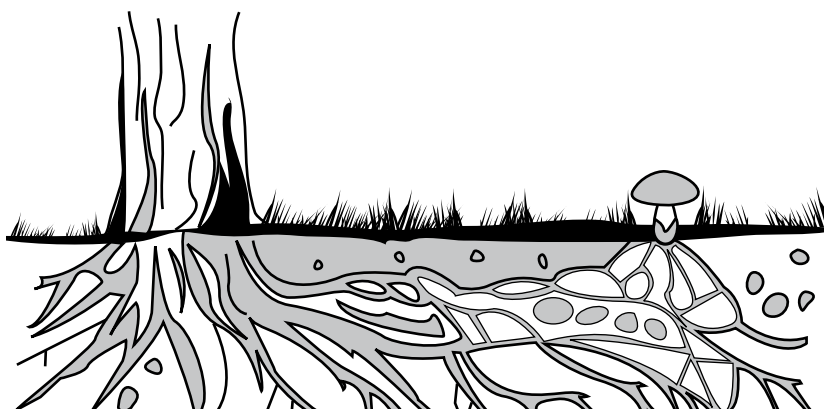


FIGURE 1. RELATION SYMBIOTIQUE ENTRE L'ARBRE HÔTE ET LE CHAMPIGNON
(Adapté de : <http://mycocondroz.be/images/mycorhize.gif>)

À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS FORESTIERS

Les inventaires réalisés au cœur des forêts de la région du Lac-Saint-Jean en 2008 ont révélé une abondance et une diversité élevées de la ressource dans plusieurs types de peuplements forestiers de la région. En plus de vous présenter les champignons comestibles en fonction des saisons, ce guide vous propose de découvrir les cortèges d'espèces estivales et automnales selon les types de peuplements forestiers dans lesquels on les retrouve :

- la pessière noire à mousse;
- la pinède grise à mousse et lichen;
- la sapinière à mousse;
- les peuplements mixtes;
- les plantations d'épinettes blanches et de Norvège.

Certaines espèces retrouvées sur les pelouses et facilement identifiables sont également présentées, ainsi que les espèces toxiques et indigestes à ne pas confondre avec les champignons comestibles.

Dans la seconde partie du guide, nous vous proposons également de découvrir comment conserver les champignons, et ainsi profiter des délices forestiers à tout moment de l'année!



Une superbe talle de chanterelles

Les espèces de champignons

En plus de la chanterelle commune et de la dermatose des russules, plusieurs espèces identifiées « à haut potentiel gastronomique » sont présentes dans la région du nord du Lac-Saint-Jean. Ces espèces se succèdent au fil des saisons en suivant les variations du climat.

Au printemps, on peut espérer retrouver les fameuses morilles, dont le goût n'est désormais plus à défendre. Le prix élevé de cette espèce sur le marché traduit certes une forte demande, mais également sa rareté en milieu naturel.

À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS FORESTIERS

En effet, il faut souvent s'éloigner dans le Grand Nord pour la retrouver en abondance puisque le passage des feux récurrents dans ces forêts favorise grandement son apparition l'année suivante. Heureusement, une toute autre espèce de morille, la morille conique, se retrouve en forêt de feuillus à travers les feuilles des peupliers.

D'autres espèces, tels la chanterelle commune et le cèpe d'Amérique, vont se retrouver plus fréquemment à nos latitudes. Des températures chaudes, couplées à de fortes précipitations, favorisent d'abondantes récoltes de la chanterelle commune, ce champignon coloré, délicat et savoureux, et qui s'apprête bien sans trop d'effort, avec une noix de beurre à la poêle... Une bonne saison pour la chanterelle ne signifie toutefois pas que ce sera le cas pour le cèpe ou pour toute autre espèce! D'une année à l'autre, les cueillettes sont très variables, bien que certaines espèces semblent moins sensibles aux variations interannuelles.

Au départ, le mycologue amateur devrait se concentrer sur les espèces faciles à identifier, pour éviter de s'intoxiquer malencontreusement. Les champignons à haute valeur gastronomique les plus facilement identifiables sont : la chanterelle commune, les bolets, la morille, le pied-de-mouton, la dermatose des russules, le pleurote et le coprin chevelu.



Un cueilleur découvre un pleurote

COMMENT UTILISER CE GUIDE?



PEUPELEMENT FORESTIER

Nom latin • Nom anglais

NOM FRANÇAIS

AUTRE NOM, SYNONYME

SYMBOLES UTILISÉS DANS CE GUIDE



Excellent
comestible



Bon
comestible



Acceptable



Non comestible
ou indigeste



Toxique
ou vénéneux



Mortel



Rare



Occasionnel



Fréquent



1_Traits distinctifs
de l'espèce de champignon



Champignons dont l'état
peut être altéré par certains
parasites (insectes)

Taille	Description de la taille du champignon, hauteur en cm, le poids moyen (gramme)
Chapeau	Forme, couleur, structure et traits particuliers du chapeau, diamètre du chapeau en cm
Lamelles, plis, tubes ou aiguillons	Forme, couleur, structure et traits particuliers des lamelles, des plis, des tubes ou des aiguillons selon l'espèce
Pied	Forme, couleur, structure et traits particuliers du pied
Chair	Type, couleur, odeur et saveur de la chair
Sporée	Couleur de la sporée
Fructification	Répartition, distribution et période de fructification
Préparation	Comment préparer le champignon pour la dégustation
Conservation	Les meilleures méthodes de conservation du champignon (voir p. 60)



BIOLOGIE DES FRUCTIFICATIONS

Biologie des champignons forestiers comestibles

On distingue deux composantes chez le champignon, c'est-à-dire la partie végétative — le mycélium — et la partie reproductrice — le carpophore. Le mycélium formé de filaments souvent blanchâtres appelés « hyphes », est la partie souterraine de l'organisme que l'on retrouve dans l'humus, le sol minéral ou le bois pourri par exemple. Le carpophore est la partie externe du champignon qui assure la reproduction de l'organisme par la libération de millions de spores. Étant donné que la récolte du carpophore n'entraîne pas la destruction du mycélium, les champignons sont considérés comme une ressource renouvelable.

La présence des carpophores à la surface du sol est très éphémère. En effet, la croissance d'un carpophore est une opération précipitée qui se produit généralement entre 24 et 48 h, après quoi ils disparaissent presque aussitôt en se décomposant. Seuls quelques champignons, comme la chanterelle commune par exemple, nécessiteront quelques semaines avant d'atteindre leur maturité. Il importe pour le champignon d'être cueilli seulement à ce stade, puisqu'il aura alors complété son cycle de reproduction, contribuant ainsi au maintien de l'espèce dans son environnement.

Mode de nutrition du champignon

Les champignons sont des organismes hétérotrophes que l'on classe communément en trois grandes catégories en fonction de leur mode de nutrition. On retrouve d'abord les **saprophytes**, qui s'alimentent de matière organique morte, et les **parasites**, qui puisent leur énergie dans la matière organique vivante. L'alimentation des champignons appartenant à la troisième et dernière catégorie, les champignons **symbiotiques**, est cependant plus complexe. Les champignons de ce type sont des plus évolués : ils ont développé une symbiose obligatoire avec les végétaux pour assurer leur en milieu naturel. D'une part, le champignon se nourrit des sucres produits lors de la photosynthèse de son hôte nourricier par les racines de l'arbre, et en échange, il lui procure plusieurs minéraux qui favorisent sa croissance et sa maintenance. Ce mode de nutrition est le plus répandu dans nos forêts et il regroupe la majorité des champignons forestiers de haute valeur gastronomique. La complexité de cette relation pose toutefois un problème de taille : il est impossible de les cultiver, ils ne fructifient qu'en milieu naturel. Par conséquent, il devient

BIOLOGIE DES FRUCTIFICATIONS

impératif de bien connaître l'écologie des espèces recherchées, la distribution des espèces symbiotiques étant fortement corrélée avec des sols et des peuplements particuliers (Villeneuve et autres 1989)¹ (Nantel et Neumann 1992)².

Macroécologie

Malgré la force de cette relation, il est encore impossible de prédire avec certitude la présence d'espèces de champignons dans un peuplement particulier, en raison de leur sensibilité aux autres facteurs environnementaux (Nantel et Neumann 1992) (Harley et Smith 1983)³. La diversité des espèces symbiotiques, aussi appelées ectomycorhiziennes, varie d'un peuplement à un autre, et d'une saison à l'autre.

Les facteurs susceptibles d'influencer la distribution des champignons peuvent être regroupés en deux catégories : les facteurs biotiques (structure et composition de la végétation) et les facteurs édaphiques (rapports entre les êtres vivants et les sols). Aussi, bien que les phénomènes de succession en lien avec la production de fructifications n'aient pas été étudiés rigoureusement jusqu'à présent, une succession fongique est observée au fil de la succession forestière en réponse à certains changements dans leur environnement (composition et structure forestière, qualité de la litière via l'accumulation de matière organique, etc.) (O'Dell et collaborateurs 1992)⁴.

Influence du climat

Les facteurs expliquant les variations de productivité entre les années et entre les types de peuplement sont quant à eux reliés davantage aux variables climatiques. La température et l'humidité, qui varient suivant l'altitude et la latitude, seraient les principaux facteurs expliquant la productivité des espèces (Ohenoja 1993)⁵. Ainsi, la durée de la saison productive diminuerait vers le nord et en altitude, et des côtes vers l'intérieur des terres (Villeneuve, 2000)⁶.

1 VILLENEUVE, N., M. M. GRANTNER et J. A. FORTIN. 1989. Frequency and diversity of ectomycorrhizal and saprophytic macrofungi in the Laurentide Mountains of Québec, Can. J. Bot., 67: 2616-2629.

2 NANTEL P. et P. NEUMANN. 1992. Ecology of ectomycorrhizal-basidiomycete communities on a local vegetation gradient. Ecology 73 : 99-117.

3 HARLEY, J. L. et S. E. SMITH. 1983. Mycorrhizal symbiosis. Academic press, Londres, 483 p.

4 O'DELL, T. E., D. L. LUOMA et R. J. MOLINA. 1992. Ectomycorrhizal fungal communities in young, managed, and old-growth Douglas-fir stands. Northwest Environmental Journal 8 : 166-168.

5 OHENOJA, E. 1993. Effects of weather conditions on the larger fungi in different forest sites in northern Finland 1976-1988. Thèse de doctorat. Scientiae Rerum Naturalium 243. University of Oulu, Finlande.

6 VILLENEUVE, N. 2000. Diversité et productivité des champignons forestiers : les apports de la recherche et de l'inventaire. Dans Les champignons forestiers : récolte, commercialisation et conservation de la ressource. J.A. Fortin & Y. Piché (édit.). CRBF, Université Laval, Québec, 22 et 23 février 1999, pp. 91-100.

IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES

Malgré le fait que plusieurs facteurs puissent être corrélés avec la distribution ou la productivité des espèces, la compréhension de leur écologie demeure incomplète.

De façon générale, un champignon peut être identifié à partir de ses traits morphologiques (figure 2), de son odeur, de son goût et de son habitat. Comme certains traits distinctifs pourraient s'atténuer après la récolte, il importe de noter le maximum de renseignements possibles lors de la récolte pour faciliter son identification à la fin de votre journée de cueillette. Ayez également si possible un appareil photo sous la main pour le photographier sous divers angles (entier, dessus et sous le chapeau, haut et bas du pied, coupé en deux dans le sens de la longueur). Portez également une attention particulière aux facteurs écologiques du milieu : période de fructification (hâtive ou tardive), l'habitat (présence d'un arbre-hôte), le drainage, le type de sol, etc.

L'étude de la forme des spores peut parfois être nécessaire pour discriminer une espèce. Les spores sont des structures microscopiques - comparables à la graine d'un végétal - et qui assurent la reproduction de l'organisme. La partie retrouvée sous le chapeau et qui abrite les spores est l'hyménophore. De façon générale, il peut être composé de lamelles (lactaires, phloïotes), de plis (chanterelles),

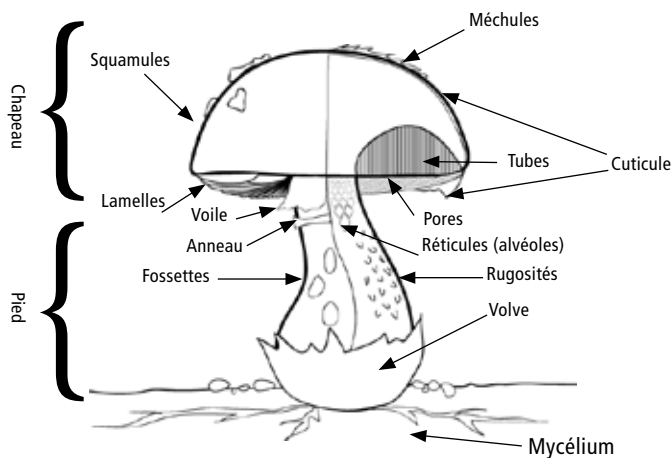


FIGURE 2. QUELQUES COMPOSANTES DE LA MORPHOLOGIE D'UN CHAMPIGNON © MARIE-FRANCE GÉVRY

IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES

de pores (bolets) ou d'aiguillons (pied-de-mouton). Les spores ne peuvent être libérées que lorsque le carpophore est déployé.

Prenez note que ce guide ne rassemble que les principales espèces de champignons comestibles d'intérêt fréquemment rencontrés au Lac-Saint-Jean. Ce guide ne décrit pas tous les champignons présents. Des guides plus exhaustifs sont disponibles en librairie. Pour identifier un champignon inconnu ou pour valider son identification, il importe d'être attentif à chacun de ses traits morphologiques. Le vocabulaire de la mycologie étant complexe, l'utilisation de clés d'identification ou de fiches pour vous guider dans la description d'un spécimen peut être d'un grand secours. Un exemple de fiche d'identification de champignon est fourni à la page 67. Nous vous proposons ici une marche à suivre pour vous aider à identifier les champignons que vous rencontrez.

Première étape : Tout d'abord, regardez autour de vous et identifiez dans quel peuplement forestier vous vous trouvez. Quels arbres sont présents (dans un rayon de 20 m)? Ensuite, remarquez le caractère « social » du champignon : pousse-t-il seul ou en groupe? Notez également le substrat sur lequel il est récolté, dans la mousse, sur un arbre mort, le type de sol, etc. Reportez l'ensemble de ces informations sur votre fiche.

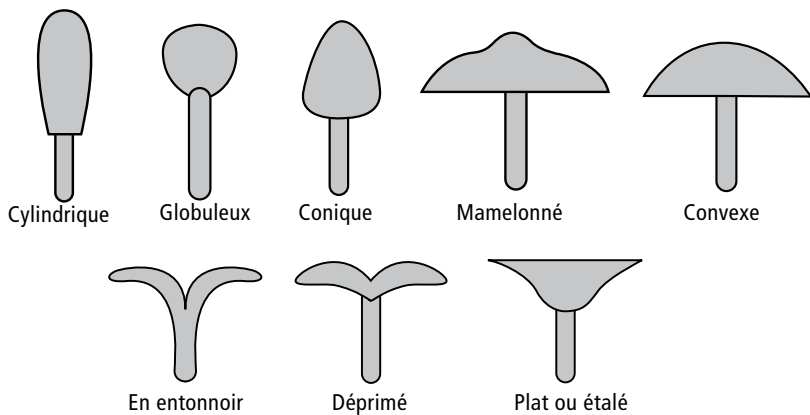
Deuxième étape : Agenouillez-vous au sol pour observer de près le champignon. Déterrez-le du sol en prenant garde de le cueillir entièrement et de ne pas couper la base de son pied; vous pourriez omettre de voir des traits morphologiques essentiels à son identification. Il est maintenant temps de décrire chacune des parties du champignon. Vous trouverez dans les pages qui suivent des illustrations et des termes qui pourront vous aider.

Troisième étape : Une fois la description terminée, recherchez dans vos livres une espèce qui pourrait correspondre à celle que vous avez décrite. Vous pensez avoir trouvé? Vérifiez alors si tous les traits morphologiques énumérés pour une espèce sont retrouvés sur votre spécimen. Si la définition ne concorde pas entièrement (pas le même peuplement, pas la bonne saison de fructification, pas la même couleur, pas le même habitat ou type de sol, etc.), il pourrait vraisemblablement s'agir d'une autre espèce! Il est fortement recommandé d'avoir recours à plus d'un livre pour s'assurer de l'identification d'un spécimen et pour valider sa comestibilité. Et n'oubliez pas : ne consommez jamais un champignon dont vous n'êtes pas absolument certain de son identité!

IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES

Vocabulaire mycologique pour l'identification des champignons

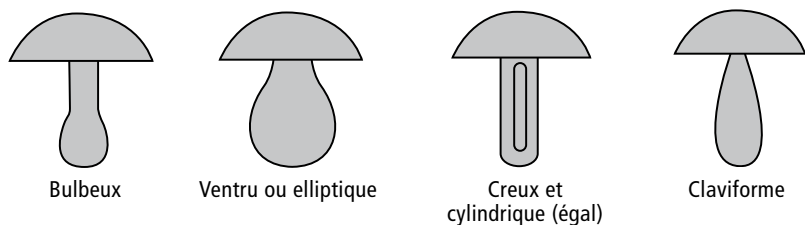
1 Caractéristiques du chapeau



Autres termes utilisés pour décrire les formes du chapeau : campanulé, ombiliqué, en forme de console.

Termes utilisés pour définir les différents types de marges : enroulée, incurvée, étalée ou droite, lisse, débordante, ondulée, récurvée, révolutée, lobée, striée, sillonnée.

2 Caractéristiques du pied

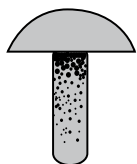


Autres termes utilisés pour décrire la forme du pied : radicant, à bulbe marginé, à bulbe fendillé, napiforme, à bulbe aplati, plein, farci.

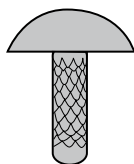
IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES

2

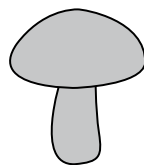
Caractéristiques du pied



Orné de rugosités



Alvéolé



Lisse



Pied central



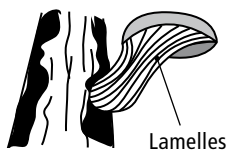
Sessile (absence de pied)



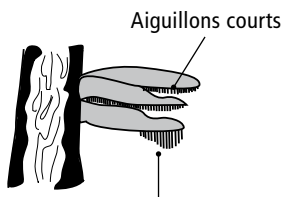
Pied latéral

3

Hyménophores

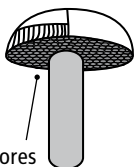


Lamelles

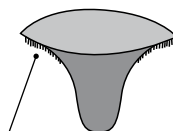


Aiguillons courts

Aiguillons longs



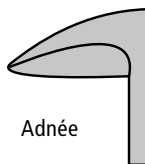
Tubes et pores



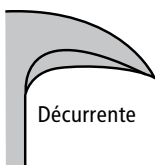
Aiguillons courts et décurrents

IDENTIFICATION DES CHAMPIGNONS COMESTIBLES

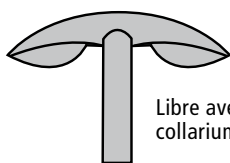
4 Attachement des lamelles



Adnée



Décurrente



Libre avec un collarium

Autres termes utilisés pour décrire l'attachement des lamelles : libres, échancrées, adnexées, uncinées, émarginées, ascendantes, sinuées, insérées à un élargissement du pied, arête (entière, fimbriée, dentelée, serrulée, etc.)

5 Autres caractéristiques importantes changement de couleur, écoulement de lait, odeur, sporée

Changement de couleur

La manipulation, le froissement et la cassure d'un champignon peuvent induire un changement de couleur qui peut faciliter son identification. Prenez-en bien note!

Écoulement de lait

Certains champignons, les lactaires, produisent un lait de différentes couleurs à la cassure. Ce lait a une couleur caractéristique et le changement de coloration de ce dernier avec le contact de l'air est une observation très importante pour discriminer les espèces.

Odeur

Il peut être difficile de caractériser une nouvelle odeur de champignon que l'on ne connaît pas. Au-delà de l'odeur du bon champignon, les odeurs des champignons peuvent parfois être surprenantes : ail, agrumes, amande, anis, cannelle, chlore, érable, farine, fétide, florale, poisson, thé des bois, etc. Prenez le temps de laisser aller vos narines pour identifier son odeur!

Sporée

Pour se reproduire, les champignons répandent des spores, des structures microscopiques que l'on peut comparer au pollen des fleurs. Ces spores sont spécifiques à chaque champignon et peuvent être reconnues avec l'aide d'un microscope. Mais pour la plupart des champignons, la couleur des spores est suffisante pour les identifier. Pour ce faire, vous n'avez qu'à laisser reposer le chapeau d'un champignon avec l'hyménophore vers le bas (lamelles, tubes, etc.) sur une feuille de papier (une blanche et une noire, ou de papier ciré). Pour les petits champignons, déposez une feuille trouée au-dessus d'un verre d'eau et insérez-y le champignon de manière à ce que son pied repose dans l'eau.

L'ART DE LA CUEILLETTE

La cueillette

En plus de fournir un revenu additionnel aux cueilleurs, la cueillette de champignons forestiers est un pur plaisir pour les initiés. En effet, joindre le plaisir d'une simple marche en forêt à celle de la quête de champignons pouvant rehausser le goût de mets alimentaires à la fois l'estomac et la curiosité. L'éventail des saveurs diffusé par les champignons forestiers ne peut être comparé à quelque autre aliment et cette unicité leur confère une haute valeur gastronomique. D'autre part, un repas préparé à partir de produits retrouvés dans les sous-bois de nos forêts contribue à faire sourire nos convives, tout en favorisant un rapprochement de ces derniers avec les ressources naturelles forestières.

Matériel requis pour la cueillette

- glacière souple avec « icepak » ou panier en osier
- sacs en papier brun (plusieurs formats) ou boîtes de carton
- petit couteau
- crayon indélébile (pour identifier le contenu sur les sacs)



À l'automne, on remplit rapidement un panier d'armillaires ventrus dans les plantations d'épinettes blanches ou d'épinettes de Norvège



L'ART DE LA CUEILLETTE

8 règles d'or :

1. Ne cueillir que les spécimens matures. Éviter les jeunes, car ils sont en pleine croissance... et les trop vieux, qui nuiront à votre récolte. Mieux vaut les laisser aux vers!
2. Ne cueillez jamais une talle entière : laisser au minimum 1/10 de la talle.
3. Lors de la cueillette, évitez de piétiner votre talle, car il a été démontré que cela était néfaste pour le mycélium. Agenouillez-vous plutôt au niveau du sol, et étirez vos bras vers les spécimens pour les cueillir. plusieurs espèces fructifient en cercle (shiro), il faut éviter d'écraser le mycélium et les primordiums (i.e. l' « embryon » des fructifications) en formation dans l'anneau de ce cercle.
4. Ne mélangez pas les différentes espèces de champignons. En mélangeant plusieurs espèces inconnues de votre récolte, vous risquez de devoir tout jeter si l'une d'entre elles s'avérerait toxique!
5. Autant que possible, nettoyez vos spécimens en forêt, cela évitera que les fines saletés n'aillent se loger dans les lamelles de spécimens propres et vous évitera un travail fastidieux à la maison.
6. Ne brisez pas la chaîne de froid : maintenir la récolte au frais dès la cueillette, et ce, jusqu'à l'assiette ou à la livraison à un poste d'achat.
7. Attention à la salubrité de votre cueillette, évitez le contact avec des sources contaminantes (essence, cigarettes, etc.) : les champignons seront consommés!
8. Partagez le territoire avec les autres cueilleurs.

Un nettoyage rapide après la cueillette

- Tentez d'abord de nettoyer les champignons légèrement et en enlevant les débris grossiers avec vos doigts.
- Au besoin, nettoyer les champignons avec une brosse à dents ou un pinceau rigide.
- Éviter de laver les champignons à l'eau.

L'ART DE LA CUEILLETTE

- Pour des champignons plus sales, lavez les spécimens sous une douche d'eau, en le tenant à la position verticale, lamelles ou tubes en dessous, afin d'éviter leur imprégnation en eau, mais attention de ne pas les plonger directement dans l'eau. Par la suite, placez-les à sécher à l'ombre pour éliminer toute trace d'eau à leur surface; c'est dans cette eau de surface que les bactéries se développent.

Gare aux envahisseurs!

Nous ne sommes pas seuls à convoiter ces délicieux champignons. Les redoutables vers et limaces peuvent parfois être rapides et arriver avant nous sur un champignon! Mais il n'est parfois pas trop tard. Les limaces peuvent être enlevées avec le doigt ou la pointe d'un couteau. Pour les vers, on peut s'en débarrasser en faisant sécher le champignon en tranches à basse température.

Évitez les milieux pollués

Les champignons sont parmi les plus vieux organismes sur Terre. Leur mycélium demeure dans le sol pendant des décennies, voire des millénaires. Au fil des années, il peut accumuler des substances toxiques, comme des métaux lourds (arsenic, plomb, etc.). Il importe donc de choisir judicieusement ses lieux de cueillette et d'éviter les lieux contaminés lorsque nous visons la consommation des spécimens (abords de route, sites à proximité de mines, quartiers industriels, etc.).

Que faire en cas d'empoisonnement?

Un empoisonnement aux champignons peut se traduire par divers degrés de sévérité, passant par une légère indigestion à des vomissements sévères. Dans ce dernier cas, mieux vaut contacter immédiatement le Centre anti-poison du Québec pour connaître les mesures à prendre pour traiter les maux. N'oubliez pas, la consommation de certains champignons peut être fatale (voir les pages 56 à 59), il faut prendre chaque symptôme avec sérieux pour éviter le pire.

Notez bien le numéro du Centre anti-poison : 1-800-463-5060.



ESPÈCES DE PRINTEMPS

Description générale



Dans cette section, vous retrouverez les quelques rares espèces que l'on retrouve principalement au printemps, c'est-à-dire les morilles et les pleurotes. Quoiqu'on retrouve moins de champignons au printemps qu'en été, ces espèces sont particulièrement convoitées sur les grandes tables de la gastronomie forestière. Au Lac-Saint-Jean, vous trouverez des pleurotes dans les forêts de feuillus ou dans les forêts mixtes, principalement sur le bouleau blanc ou le peuplier faux-tremble. De son côté, la morille peut se retrouver à deux endroits distincts : dans les forêts de peupliers et dans les sites de feux récents. Son champignon cousin, la verpe de bohème, peut également être retrouvé au printemps. Il est similaire aux morilles, mais avec un tout petit chapeau. Prenez garde à ne pas les confondre la délicieuse morille avec son sosie toxique, le gyromitre décrit à la page 59.





Morchella elata • Black Morel

MORILLE



1_Alvéoles brunes

2_Pied creux

Taille	Petite, de 2,5 à 5 cm Poids moyen de 12-15 g
Chapeau	Creux, alvéolé, conique, brun miel à brun foncé, noircissant avec l'âge, de 2 à 6 cm
Pied	Creux, blanchâtre, légèrement fauve
Chair	Mince, blanchâtre
Sporée	Ocre
Fructification	Un an après feu sur les anciennes pinèdes grises et pessières noires ou en forêt de feuillus naturelle dominée par le peuplier, d'avril à juin
Traits distinctifs	Peut se confondre avec le gyromitre qui a un chapeau roux-auburn difforme, ressemblant à un cerveau et qui est toxique (p. 59)
Préparation	Les sécher pour faciliter le nettoyage des saletés. Pour les consommer fraîches, nettoyer avec une brosse. Les plus parasités par les vers peuvent être plongés dans l'eau salée.
Conservation	Séché



Pleurotus ostreatus • Oyster Mushroom

PLEUROTE



1_Pousse sur les arbres morts ou vivants

2_Chapeau en forme d'huître

3_Lamelles décurrentes

Taille	Moyenne, de 1 à 2,5 cm	Poids moyen de 24 g
Chapeau	Seul ou superposé, en forme d'huître ou d'éventail, grisâtre, blanc à maturité, de 2 à 20 cm	
Lamelles	Blanches, longuement décurrentes sur le pied si présent	
Pied	Plus ou moins absent, excentrique ou latéral	
Chair	Blanche, odeur d'anis et saveur agréable	
Sporée	Crème	
Fructification	En touffe, sur les feuillus morts ou vivants, de juin à octobre	
Traits distinctifs	Absence de pied, forme d'huître, fructification sur un arbre	
Préparation	Bien vérifier s'il y a présence de vers, car la chair est blanche et ils sont difficiles à voir	
Conservation	Congelé ou en conserve	



PESSIÈRE NOIRE À MOUSSE

Description du peuplement



Ce peuplement, dominé par l'épinette noire, cohabite à l'occasion avec le bouleau blanc et le sapin baumier. Avec son couvert arborescent dense, la lumière peine à toucher le sol et les strates herbacée et arbustive sont peu développées. Ces conditions favorisent plutôt la croissance d'un épais tapis de mousse, qui contribue à maintenir une humidité constante pour les champignons et qui atténue les écarts thermiques. Les espèces hypnacées (mousse) communément rencontrées sont *Pleuroziumscheberi*, *Ptiliumchrista-castrensis* et *Hylocomiumsplendens*. La strate herbacée est généralement dominée par *Cornus canadensis* et de quelques éricacées telles que *Vaccinium angustifolium*, *V. myrtilloides*, *Rhododendron groenlandicum*, *Kalmia augustifolia*. Certains arbustes sont également présents, en particulier dans les forêts denses.

Ce type de peuplement est un signe du remarquable succès de la régénération de l'épinette noire après feu. En effet, les incendies sévères et récurrents dans la région favorisent la reproduction de l'espèce en libérant les graines des cônes sérotineux qui les abritent. À la suite d'une perturbation, dans de jeunes peuplements, le bouleau blanc peut codominer pour un certain temps avant de décliner au profit de l'épinette noire.



Amanite fulva • Tawny Grisette

AMANITE FAUVE



1_Chapeau à marge striée

2_Pied fragile

3_Volve blanchâtre tachée de roux ou d'orange

Taille	Moyenne, élancée et très fragile, de 8 à 15 cm Poids moyen de 9 g
Chapeau	Conique puis étalé, mamelonné, à marge striée, de couleur fauve ou orangée, plus foncée au centre, de 4 à 8 cm
Lamelles	Blanches ou crèmes, serrées, dentelées
Pied	Blanchâtre ou orangé, muni d'une volve membraneuse blanchâtre en forme de gant et généralement tachée de roux
Chair	Mince à saveur distinctive, odeur légère
Sporée	Blanche
Fructification	Forêts de conifères ou mixtes, été à automne
Traits distinctifs	Par sa volve blanchâtre tachée de roux ou d'orange, bord du chapeau strié, et sa couleur fauve
Préparation	Frais, garder la tête entière et hacher le pied
Conservation	De 2 à 3 jours au frais, sinon séché



Leccinum piceinum • Spruce Bolete

BOLET DES ÉPINETTES



1_Chapeau orangé avec marge débordante

2_Pied recouvert de rugosités brunes ou noirâtres

3_Souvent avec une tache bleuâtre au bas du pied

Taille	Grande, de 8 à 20 cm Poids moyen de 65 g
Chapeau	Convexe, étalé, marge débordant sur les tubes, orange, rouge brique ou brun rougeâtre, de 5 à 15 cm
Tubes	Adnés ou déprimés autour du pied, blanchâtres puis brunâtres, brunissant au froissement
Pied	Égal, ferme, blanchâtre recouvert de rugosités brunes puis noirâtres, à saveur distinctive, odeur légère, parfois orné de taches verdâtres ou bleuâtres au bas du pied
Chair	Blanche, devenant gris violet à la coupe, odeur et saveur faible
Sporée	Brune
Fructification	Forêts d'épinettes, de pins gris ou dans les forêts mixtes, de la mi-juin à la mi-septembre
Traits distinctifs	Rugosités sur le pied, chapeau de couleur orangée virant au gris à la coupe
Préparation	Retirer délicatement les tubes de la chair, couper en tranche de 0,5 cm
Conservation	Séché





Cortinarius caperatus • Gypsy mushroom

PHOLIOTE RIDÉE



1_Chapeau jaune pâle plissé et mamelonné

2_Ornements en haut de l'anneau

3_Anneau membraneux

Taille	Moyenne, de 7 à 15 cm Poids moyen de 33 g
Chapeau	Convexe, étalé, mamelonné, plus foncé au centre, de 5 à 12 cm
Lamelles	Ondulées et crénelées, beiges à brunes
Pied	Égal, long, blanchâtre, muni d'un anneau membraneux, ornements blancs au dessus de l'anneau
Chair	Blanche, odeur et saveur faible
Sporée	Ocre rouille
Fructification	Abondantes dans les forêts d'épinettes noires, plus rares dans les forêts de conifères ou mixtes, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Vérifier s'il y a des ornements en haut de l'anneau, la présence de plis sur le chapeau, et si les lamelles sont ondulées
Préparation	Garder le chapeau pour manger frais et le pied pour le séchage
Conservation	Séché

Autres espèces potentielles

CHANTERELLE EN TUBE (voir p. 37)



HYDNE OMBILICÉ (voir p. 38)



PIED-DE-MOUTON (voir p. 40)





PINÈDE GRISE À MOUSSE ET LICHEN

Description du peuplement



Le pin gris se retrouve exclusivement sur des sols bien drainés, à l'humus mince et généralement sur fond sableux, ce qui favorise une bonne infiltration d'eau. La pinède est généralement ouverte et la lumière pénètre bien au sol. Ces conditions permettent le développement d'un tapis de lichen sur plus de 60 % de la surface du sol. Lorsqu'il cohabite avec l'épinette noire, un tapis de mousse plus ou moins dense peut également se développer. On y retrouve communément quelques éricacées telles *Vaccinum angustifolium*, *Kalmia angustifolia*, *Rhododendron groenlandicum*, *Ledum groenlandicum*, qui prennent parfois des tailles importantes. La présence de *Kalmia*, un véritable siphon pour les nutriments azotés dans le sol, serait très néfaste pour la chanterelle commune.

Comme l'épinette noire, le pin gris a besoin du feu pour compléter son cycle de reproduction par la libération des graines de ses cônes sérotineux. Étant donné la forte récurrence des feux dans la région, sa reproduction n'est donc pas compromise. Vis-à-vis sa proche rivale, l'épinette noire, le pin gris serait plus compétitif au cours des premières années seulement. Mais après 100-150 ans... l'épinette noire prendrait le dessus!





Boletus subcaerulescens

CÈPE À PORES BLEUISSANT



1_Pores bleuissant au froissement sous le chapeau

2_Pied recouvert d'alvéoles blanchâtres sur fond rosé

3_Pousse avec le pin gris

Taille	Grande, de 8 à 20 cm Poids moyen de 72 g
Chapeau	Convexe, étalé, lisse, souvent plissé, brun rougeâtre à pourpré, de 6 à 15 cm
Tubes	Un peu déprimés près du pied, blancs, jaunes olivâtres avec l'âge, bleuissant lentement au froissement
Pied	Orné sur toute la longueur par des alvéoles blanchâtres sur fond brunâtre ou rosé
Chair	Épaisse, ferme, blanche, odeur et saveur agréable
Sporée	Brun olive
Fructification	Forêts et plantations de pins gris, de juillet à août
Traits distinctifs	Tubes bleuissant au froissement, alvéole blanchâtre sur fond brun rosé. Ressemble au bolet amer qui est indigeste (p. 59)
Préparation	Couper en tranche de 0,5 à 1 cm d'épaisseur
Conservation	Séché



Cantharellus cibarius • Chanterelle

CHANTERELLE COMMUNE

OU GIROLLE



1_ Couleur orangée

2_ Marge enroulée

3_ Plis décourants et fourchus

4_ Odeur fruitée

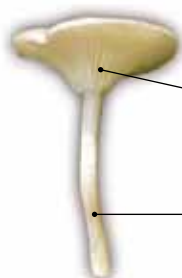
Taille	Moyenne, de 3 à 15 cm	Poids moyen de 17 g
Chapeau	Chapeau convexe ou en entonnoir, de forme parfois irrégulière, à marge enroulée, jaune orangé, de 4 à 13 cm	
Plis	Longuement décourants, fourchus, jaune vif ou rosé, parfois plus pâle que le chapeau	
Pied	Égal ou rétréci légèrement vers la base, ferme, de même couleur que le chapeau	
Chair	Épaisse et ferme, jaunâtre ou blanchâtre, odeur agréable d'orange ou d'abricot, saveur douce	
Sporée	Jaune pâle	
Fructification	Forêts de pins gris, de juillet à octobre	
Traits distinctifs	Se distingue facilement du clitocybe lumineux qui à des lames et qui pousse en touffes denses sur des souches (toxique) et du clitocybe orangé (comestible) qui à des lames fourchues et qui est pratiquement inodore	
Préparation	Nettoyer à l'aide d'une brosse souple et couper en quartiers	
Conservation	Congelé	





Cantharellula umbonata • Grayling

CHANTERELLE OMBONÉE



1_Papille

2_Lamelles décourrentes fourchues ressemblant à des plis

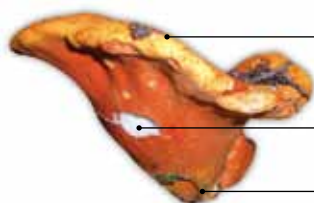
3_Pied tomenteux

Taille	Petite, de 3 à 9 cm Poids moyen de 1 g
Chapeau	Étalé, papillé, déprimé à maturité, gris à gris brunâtre, de 1 à 5 cm
Lamelles	Blanches, taches rosées à maturité, légèrement décourrentes, fourchues
Pied	Blanchâtre, tomenteux, élancé, creux
Chair	Mince, blanche, odeur et saveur douce
Sporée	Blanche
Fructification	Forêts de conifères, d'épinettes noires, dans la mousse, en été et à l'automne
Traits distinctifs	Papille sur le chapeau, lamelles décourrentes fourchues, pied tomenteux
Préparation	Cuire entier
Conservation	Séché



Hypomyces lactifluorum • Lobster Mushroom

DERMATOSE DES RUSSULES



1_Corps orangé difforme

2_Chair blanchâtre

3_Pied court et robuste

Taille	Grande, de 15 à 35 cm Poids moyen de 86 g
Corps	Corps massif et difforme, orné d'une croûte épaisse orange vif, de 15 à 35 cm de large
Lamelles	Recouvertes par le champignon parasite
Pied	Court et robuste, orange vif
Chair	Blanche, ferme, odeur de fruit de mer
Sporée	Blanche
Fructification	Parasite la russule à pied court, sur le bord de chemin de sable, dans les forêts de pins gris et de sapins baumier, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Corps difforme, de couleur orangée, odeur de fruit de mer, de grande taille
Préparation	Nettoyer à l'eau avec une brosse, couper en tranche de 0,5 cm
Conservation	Séché ou congelé, se réhydrate très bien





Tricholoma Matsutake • White Matsutake

MATSUTAKE

OU TRICHOLOME À GRAND VOILE



1_ Champignon caché dans le lichen à l'automne

2_ Couleur blanchâtre avec méchules rousses ou dorées

3_ Pied se terminant en pointe enfouie dans le sol

4_ Odeur distinctive de cannelle et de menthol

Taille	Moyenne, de 6 à 25 cm	Poids moyen de 142 g
Chapeau	Convexe, marge enroulée jeune, blanc à brun jaunâtre, de 5 à 25 cm	
Lamelles	Blanchâtres et non décurrentes, se tachant de brun avec l'âge, absentes chez les jeunes spécimens	
Pied	Robuste, se termine en pointe, enfoui profondément dans le sol sablonneux, membrane visqueuse	
Chair	Épaisse, blanche, odeur distinctive de cannelle et de menthol	
Sporée	Blanche	
Fructification	Vieilles forêts de pins gris (>40 ans), sur sable, de la fin août jusqu'aux neiges	
Traits distinctifs	Se distingue de l'armillaire ventru (p.43) par sa couleur dorée, sa forte odeur caractéristique et son occurrence dans les peuplements de pins gris	
Préparation	Nettoyer avec un linge humide, couper en tranche de 0,5 cm	
Conservation	Séché	



Autres espèces potentielles

AMANITE FAUVE (voir p. 24)



BOLET DES ÉPINETTES (voir p. 25)



PHOLIOTE RIDÉE (voir p. 26)





SAPINIÈRE À MOUSSE

Description du peuplement



Les sapinières se font plutôt rares au nord du Lac-Saint-Jean. Les seuls peuplements étant souvent de petites dimensions, dans des sites abrités ou dans des secteurs à relief accidenté. On les retrouve communément au milieu ou au bas de versants de pente modérée à forte, sur des tills relativement épais. Le sapin baumier y est presque toujours accompagné du bouleau blanc, et il cohabite à l'occasion avec l'épinette blanche et l'épinette noire.

Ce peuplement de densité moyenne permet une bonne pénétration de la lumière au sol. Le tapis de mousse (*Hylocomium splendens*) y est épais et la strate herbacée est généralement plus abondante et diversifiée que dans les pessières et les pinèdes. Les éricacées (*Ledum groenlandicum*, *Kalmia angustifolia*, *Vaccinium* spp.) y sont moins fréquentes et de moindre taille.



Xerocomus badius • Bay Bolete

BOLET BAI



1_ Chapeau visqueux par temps humide

2_ Tubes blanc-jaunâtre virant au bleu vert au toucher

3_ Pousse sur les souches ou le bois pourri

Taille	Moyenne, de 4 à 10 cm	Poids moyen de 29 g
Chapeau	Convexe à étalé, brun à brun rougeâtre, finement tomenteux par temps sec, visqueux par temps humide, de 4 à 15 cm	
Tubes	Déprimés, jaunes à jaunes olivâtres, bleu-verdâtre au froissement	
Pied	Concolore au chapeau, jaune au sommet, plein, ferme	
Chair	Blanchâtre, jaune près des tubes, vineuse sous la cuticule, rougie ou bleue à la coupe	
Sporée	Brune olive	
Fructification	Pousse sur des souches ou sur le bois pourri, de juillet à septembre	
Traits distinctifs	Pousse sur les souches, tubes bleu-verdâtre au froissement	
Préparation	Couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Retirer les tubes des plus vieux spécimens.	
Conservation	Séché	



Craterellus tubaeformis • Trumpet Chanterelle

CHANTERELLE EN TUBE



1_Chapeau brun violacé en forme d'entonnoir, troué au centre

2_Plis décourants

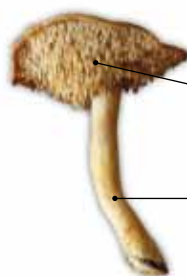
3_Pied jaunâtre

Taille	Petite, de 4 à 8 cm Poids moyen de 3 g
Chapeau	En entonnoir, troué au centre, à marge enroulée au début, bord ondulé, brun jaunâtre à brun noirâtre, lisse, de 2 à 6 cm
Plis	Décourants et fourchus, jaunes grisâtres à gris violacés
Pied	Égal ou rétréci légèrement vers la base, creux, jaune grisâtre, jaune vif ou orangé, blanchâtre vers la base
Chair	Mince, jaunâtre ou brunâtre, odeur et saveur faible
Sporée	Blanche ou crème pâle, saumon ocre chez d'autres
Fructification	Dans les milieux humides des forêts de conifères ou mixtes, de la mi-juillet à la fin octobre, se cueille souvent gelée
Traits distinctifs	Présence de plis décourants jaune grisâtre, pied jaunâtre, chapeau en entonnoir
Préparation	Entier ou coupé en deux
Conservation	Séché



Hydnum umbilicatum • Umbilicate Hydnum

HYDNE OMBILICUÉ



1_Chapeau orangé ombiliqué

2_Aiguillons blancs friables

3_Pied blanc fragile taché de roux

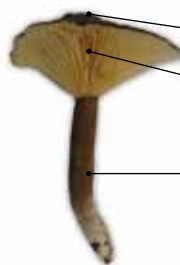
Taille	Moyenne, de 3 à 8 cm Poids moyen de 5 g
Chapeau	Convexe, léger entonnoir, orange à orange brunâtre, de 2 à 6 cm
Aiguillons	Fragiles, de couleur crème à orangée, de 3 à 6 mm de long
Pied	Fragile, crème, devient ocre à la cassure
Chair	Blanche ou orange pâle, mince
Sporée	Blanche ou crème pâle
Fructification	Dans les milieux humides des forêts de conifères ou mixtes, en été et à l'automne, souvent en compagnie de la chanterelle en tube
Traits distinctifs	De couleur orangée, aiguillons blancs friables, centre du chapeau déprimé, de plus petite taille que le pied-de-mouton (p. 40)
Préparation	Garder le chapeau et hacher le pied
Conservation	Séché ou congelé





Lactarius lignyotus • Chocolate Milky

LACTAIRE COULEUR DE SUIE



1_ Chapeau velouté brun chocolat

2_ Écoulement de lait blanc à la cassure des lamelles

3_ Pied concolore au chapeau

Taille	Moyenne, de 5 à 12 cm Poids moyen de 12 g
Chapeau	Aplati ou en entonnoir, mamelonné, brun pâle à brun chocolat, velouté, de 2 à 7 cm
Lamelles	De couleur crème avec des lamellules, écoulement de lait blanc, devenant légèrement rosé à la cassure au contact de l'air
Pied	Concolore au chapeau, creux lorsque mature
Chair	Blanche, rosâtre à la cassure, odeur agréable, lait blanc
Sporée	Ocre
Fructification	Forêts de conifères, d'épinettes noires et de sapins, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Chapeau velouté, brun chocolat, pied concolore au chapeau, écoulement de lait blanc, aucun lactaire toxique semblable
Préparation	Garder le chapeau et hacher le pied
Conservation	Consommer frais ou en marinade, non recommandé de le faire sécher

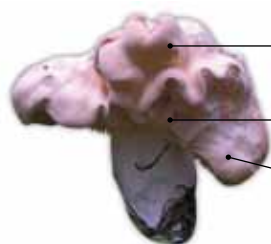




Hydnum repandum • Hedgehog mushroom

PIED-DE-MOUTON

OU HYDNE SINUEUX



1_Chapeau à marge sinueuse orange à saumon

2_Aiguillons friables

3_Chair épaisse et cassante

Taille	Moyenne, de 3 à 12 cm Poids moyen de 20-30 g
Chapeau	Convexe à légèrement déprimé, marge sinueuse, légèrement feutrée, orange à orange brunâtre ou saumon, de 3 à 8 cm
Aiguillons	Décurrents, serrés, fragiles, crèmes à orangés, de 3 à 10 mm
Pied	Central ou excentrique, blanc ou un peu teinté d'orange
Chair	Épaisse, cassante, blanche, devenant orange brunâtre à la coupe
Sporée	Blanche
Fructification	Dans les forêts de conifères, de feuillus ou mixtes, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Chair ferme, couleur orangée à rosée, aiguillons friables, pied blanchâtre ferme et de diamètre élevé. Le chapeau n'est pas ombiliqué comme son sosie (p.38).
Préparation	Faire des tranches de 0,5 cm
Conservation	Séché ou congelé dans une recette



Autres espèces potentielles

ARMILLAIRE VENTRU (voir p. 43)



PHOLIOTE RIDÉE (voir p. 26)



BOLET DES ÉPINETTES (voir p. 25)



CÈPE D'AMÉRIQUE (voir p. 45)



LACTAIRE DU THUYA (voir p. 50)



Sur les sites dénudés
de mousse



PLANTATION D'ÉPINETTES BLANCHES ET DE NORVÈGE

Description du peuplement



Le nom de ce peuplement est certes très évocateur et fait souvent référence à d'anciennes terres agricoles reboisées par l'épinette blanche ou l'épinette de Norvège. On peut différencier les essences l'une de l'autre facilement par leurs cônes, ceux de l'épinette de Norvège étant beaucoup plus gros (longueur : 10-15 cm) que ceux de l'épinette blanche (longueur : 4-6 cm). Au nord du Lac-Saint-Jean toutefois, les plantations d'épinettes de Norvège seraient plutôt rares.

Ces deux peuplements forgés par la main de l'homme sont dotés de plusieurs espèces de champignons sauvages communes et comptent parmi les plus productifs dans la région. En 2008, les inventaires réalisés par la Forêt modèle du Lac-Saint-Jean dans les plantations d'épinettes blanches ont dévoilé une biomasse annuelle moyenne récoltée de 78 kg/ha. L'armillaire ventru et le cèpe, deux espèces de biomasse importante, sont les espèces phares de ces peuplements. Étant donné que les plantations sont plus souvent présentes sur des terres privées, il est primordial de demander au propriétaire avant de cueillir des champignons dans ce type de peuplement.



Catathelasma ventricosa • Swollen-stalked Cat

ARMILLAIRE VENTRU



1_Chapeau globuleux, marbré et argenté

2_Armille qui cache les lamelles des jeunes spécimens

3_Corps ventru de terminant en pointe, presque entièrement enfoui dans le sol

Taille	Grande et robuste, de 8 à 30 cm	Poids moyen de 62-100 g
Chapeau	Globuleux, d'abord cylindrique, s'ouvre et déchire l'armille en mûrissant, de couleur blanchâtre argenté, de 5 à 30 cm	
Lamelles	Décurrentes, blanches, non visibles chez les jeunes spécimens	
Pied	Blanchâtre, robuste et ventru, se terminant en pointe, anneau membraneux	
Chair	Épaisse, odeur de farine	
Sporée	Blanche	
Fructification	Forêts de conifères, très abondant dans les plantations d'épinettes blanches et de Norvège, d'août à septembre	
Traits distinctifs	Odeur de farine, lamelles decurrentes, fructification dans la terre, couleur grisâtre. Sosie du convoité Matsutake qui croît dans les pinèdes (p.33).	
Préparation	Couper en tranche de 0,5 cm pour le séchage afin de conserver sa blancheur ou 0,25 cm pour la cuisson	
Conservation	Certains le préfèrent séché, d'autres congelé	





Chalciporus piperatus • **Peppery Bolete**

BOLET POIVRÉ



1_Base du pied jaune

2_Chapeau convexe brun rougeâtre

3_Tubes à pores anguleux brun rouille

4_Saveur très poivrée

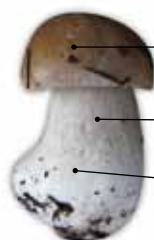
Taille	Moyenne, de 4 à 8 cm Poids moyen de 8 g
Chapeau	Convexe, étalé, brun jaunâtre à brun rougeâtre, de 3 à 8 cm
Tubes	Pores anguleux brun rouille, brunissent faiblement au froissement
Pied	Égal, concolore au chapeau, jaune vif à la base
Chair	Jaune pâle, vineuse près des tubes, odeur faible et saveur très poivrée
Sporée	Brune à brun rouille
Fructification	Forêts d'épinettes ou de bouleaux, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Saveur poivrée, tubes brun rouille, base du pied jaune
Préparation	Trancher en deux. À noter que ce champignon perd de son goût très poivré à la cuisson pour devenir un comestible très intéressant.
Conservation	Séché puis moulu, il s'utilise comme le poivre



Boletus aff. edulis • King Bolete

CÈPE D'AMÉRIQUE

OU BOLET COMESTIBLE



1_Chapeau convexe brun jaunâtre à brun rougeâtre

2_Haut du pied recouvert d'alvéoles blanchâtres sur fond crème ou brunâtre

3_Pied enflé à la base

Taille	Moyenne, de 10 à 18 cm Poids moyen de 88 g
Chapeau	Convexe, lisse, brun jaunâtre à brun rougeâtre, bosselé, de 6 à 20 cm
Tubes	Adnés ou presque libres, blancs, jaunâtres ou verdâtres
Pied	Enflé vers la base, ferme, orné d'alvéoles blanchâtres sur fond crème ou brunâtre au haut du pied
Chair	Ferme, blanche, odeur et saveur agréables
Sporée	Brun olive
Fructification	Forêts de conifères, très abondant dans les plantations d'épinettes blanches et de Norvège, de la fin juin à septembre
Traits distinctifs	Se distingue du bolet amer (p.58) qui a des tubes teintés de rose ou de violet à l'état adulte et qui brunit au froissement. Le bolet amer a des alvéoles brunes sur fond pâle alors que le cèpe a des alvéoles pâles.
Préparation	Couper en tranches de 0,5 à 1 cm
Conservation	Séché ou congelé





Lactarius deterrimus • Orange-latex Milky

LACTAIRE DES ÉPINETTES



1_Lait orangé qui verdit au contact de l'air

2_Chapeau orangé à marge enroulée

3_Pied concolore au chapeau, creux à maturité

Taille	Moyenne, de 3 à 8 cm Poids moyen de 15-20 g
Chapeau	Convexe, puis déprimé, orange rosé à orange carotte, se tachant de vert à maturité, marge enroulée au début, de 3 à 8 cm
Lamelles	Concolores au chapeau se tachant de vert avec l'âge
Pied	Concolore au chapeau, creux lorsque mature
Chair	Épaisse, orangée, verdissant à la cassure, odeur faible
Sporée	Crème jaunâtre
Fructification	Dans les forêts d'épinettes blanches, de Norvège, ou en forêts mixtes, en été ou à l'automne
Traits distinctifs	Champignon entièrement orange au lait orange, verdissant au contact de l'air
Préparation	Trancher en deux ou en quartier
Conservation	Consommer frais, poêlés ou en marinade, non recommandé de le faire sécher





Lycoperdon perlatum • Common Puffball

VESSE-DE-LOUP PERLÉE



1_Petits "aiguillons"

2_Chapeau en forme de poire

3_Chair blanche à texture de guimauve

Taille	Petite, de 2 à 5 cm Poids moyen de 5 g
Chapeau	En forme de poire ou ronde, blanc ou blanc jaunâtre, petits aiguillons fragiles de 1 à 2 mm
Pied	Absent
Chair	Blanche, à texture de guimauve. Non comestible lorsque verte à maturité.
Sporée	Brune
Fructification	En plantations ou dans les forêts naturelles, quelques fois sur le bois mort, en été et à l'automne
Traits distinctifs	Blancheur, en forme de poire avec de petits aiguillons et texture de guimauve
Préparation	Couper en quartiers
Conservation	Non



PEUPLEMENT MIXTE ET FEUILLU

Description du peuplement



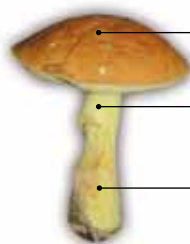
Les peuplements mixtes sont caractérisés par une présence accrue de feuillus, tel le bouleau blanc et le peuplier faux-tremble dans la strate arborescente. Le bouleau blanc est dominant dans les milieux instables, entre 300 et 700 m d'altitude. Moins abondant, le peuplier faux-tremble colonise généralement les sols argileux moins bien drainés, et se retrouve souvent sur des terrains en pente. Ces deux essences sont dites « pionnières », c'est-à-dire qu'elles colonisent rapidement les sols après une perturbation, et qu'elles ont besoin de lumière pour croître. Leur durée de vie est toutefois limitée et elles sont généralement remplacées graduellement par des essences de seconde venue, principalement résineuses. En l'absence de feu, les bétulaies et les tremblaies évoluent donc vers des peuplements mélangés puis vers des forêts à dominance résineuse. Le sapin baumier est une essence pionnière qui occupe une part importante de la composition arborescente des forêts mixtes.

Dans ces peuplements au couvert dégagé, la strate herbacée est abondante et diversifiée, et le sol doté d'une litière épaisse est dénudé de mousse et de lichen. On y retrouve très peu d'espèces éricacées. Le sol y est souvent perturbé et le drainage modéré à imparfait.



Boletus subglabripes • **Glabrescent Boletus**

BOLET À PIED GLABRESCENT



1_Chapeau jaune ocre

2_Chair jaune

3_Pied rougissant par endroits

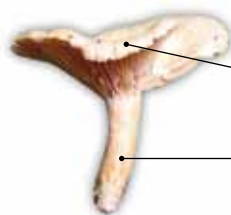
Taille	Moyenne, de 5 à 10 cm Poids moyen de 25 g
Chapeau	Brun rougeâtre à jaune ocre, de 5 à 10 cm
Tubes	Déprimés, jaunes ou jaunes olivâtres
Pied	Égal, jaune, rougissant par endroits, légèrement squamuleux
Chair	Ferme, épaisse, jaune à jaune citron, immuable, odeur et saveur faible et agréable
Sporée	Brune olive
Fructification	Forêts de feuillus et mixtes, plus abondant sous les peupliers, de juillet à septembre
Traits distinctifs	Pied rougissant par endroits, chair jaune, poussant sous les peupliers
Préparation	Couper en tranche de 0,5 cm d'épais, enlever les tubes
Conservation	Séché





Lactarius thyinos • Arbor-vitae lactarius

LACTAIRE DU THUYA OU LACTAIRE SAUMONÉ



1_Lait orange vif

2_Chapeau orange

3_Pied concolore au chapeau

Taille	Moyenne, de 4 à 12 cm Poids moyen de 11-15 g
Chapeau	Convexe puis étalé et déprimé au centre, marge enroulée lorsque jeune, ensuite relevée, orange saumon à orange carotte, lisse, un peu visqueux, un peu zoné vers la marge, de 4 à 10 cm
Lamelles	Concolores au chapeau, adnées ou légèrement décurrentes, plutôt espacées
Pied	Concolore au chapeau, orné de petites fossettes plus foncées, de 1 à 2 cm d'épaisseur
Chair	Épaisse, cassante, granuleuse, orange, odeur faible, saveur sucrée, légèrement amère
Sporée	Jaunâtre
Fructification	Sapinières et jeunes forêts mixtes, d'août à septembre
Traits distinctifs	Sa chair orangée immuable et son lait orange carotte immuable le distingue du lactaire des épinettes (p.46), dont le lait verdit au contact de l'air
Préparation	Trancher en deux ou en quartiers
Conservation	Cuisiner frais ou conserver en marinade



Autres espèces potentielles

BOLET DES ÉPINETTES (voir p. 25)



VESSE DE LOUP PERLÉE (voir p. 47)



LACTAIRE COULEUR DE SUIE (voir p. 39)



LACTAIRE DES ÉPINETTES (voir p. 46)



PHOLIOTE RIDÉE (voir p. 26)





ESPÈCES DE PELOUSE

Description générale



Quelques champignons savoureux sont présents sur nos pelouses. Dans cette section, vous retrouverez les champignons que vous pouvez cueillir dans le confort de votre propre jardin. Regardez-bien avant de tondre votre pelouse, des petits délices s’y cachent.



Coprinus comatus • Shaggy Mane

COPRIN CHEVELU



1_Chapeau ovoïde

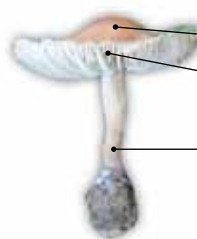
2_Chapeau couvert de peluches

Taille	Moyenne, de 10 à 20 cm Poids moyen de 30 g
Chapeau	Ovoïde puis campanulé, blanchâtre puis noircissant avec l'âge, couvert d'écailles ou de peluches, de 2 à 5 cm
Lamelles	Blanchâtres, espacés, presque libres du pied, lamellules
Pied	Blanc, cassant, légèrement bulbeux
Chair	Blanche devenant noire avec l'âge, mince, odeur et saveur agréable
Sporée	Noire
Fructification	Sur les pelouses, les pâturages et le long de chemin, de septembre à octobre
Traits distinctifs	Sur les pelouses, forme ovoïde et chevelu
Préparation	Garder le chapeau seulement, couper en quatre ou en six. Ne jamais consommer les sections noircies, car elles sont toxiques
Conservation	Frais ou congelé



Marasmius oreades • Fairy Ring Mushroom

MARASME DES ORÉADES



1_Chapeau mamelonné

2_Lamellules

3_Pied fibreux résistant à la torsion

Taille	Petite, de 3 à 7 cm Poids moyen de 3 g
Chapeau	Convexe, étalé, mamelonné, plus foncé au centre, beige ou fauve, de 2 à 5 cm
Lamelles	Blanchâtres, espacées, presque libres du pied, lamellules
Pied	Blanchâtre à fauve, fortement élastique, résiste à la torsion
Chair	Blanche, odeur de noisette et saveur agréable
Sporée	Blanche
Fructification	En rond de sorcière sur les pelouses, les pâturages et long de chemins, de juin à octobre
Traits distinctifs	Pied qui résiste à la torsion (2 tours), mamelonné, forme des ronds de sorcière sur les pelouses
Préparation	Garder le chapeau seulement
Conservation	Séché





Agaricus arvensis • Horse Mushroom

PSALIOTTE DES JACHÈRES



1_ Voile formant un anneau au pied à maturité

2_ Lamelles blanchâtre pourpre puis brunâtres

3_ Chapeau convexe et étalé, blanc, jaunissant au toucher

Taille	Moyenne, de 5 à 20 cm	Poids moyen de 25-50 g
Chapeau	Globuleux, convexe, étalé, blanc puis jaunâtre, parfois fibrilleux, rompant parfois en plaque en vieillissant, de 6 à 15 cm	
Lamelles	Blanchâtres, pourprées puis brunâtres, serrées, libres	
Pied	Blanc puis jaunissant, robuste, muni d'un anneau épais et dentelé, lisse au-dessus et floconneux	
Chair	Blanche puis rosée, jaunit à la cassure, mince, odeur d'anis et saveur agréable d'amande	
Sporée	Brune pourprée, foncée	
Fructification	Sur les pelouses, les pâturages et les prés, parfois en rond de sorcière, de juillet à octobre	
Traits distinctifs	Sur les pelouses, anneau dentelé, odeur d'anis, lamelles jamais rosées. Se distingue de l'Amanite vireuse (p.57), un champignon mortel, par l'ensemble de ces caractères et par l'absence d'une volve au pied.	
Préparation	En tranche de 0,5 cm	
Conservation	Séché	



ESPÈCES TOXIQUES OU INDIGESTES

Description générale



Chaque année, les champignons sauvages causent des intoxications qui peuvent même causer la mort. Un cueilleur doit toujours exercer le principe de précaution et s'abstenir de consommer un champignon s'il n'a pas su bien l'identifier avec une certitude absolue! Plus particulièrement, une espèce qui ressemble à une espèce considérée comme toxique comme l'amanite vireuse doit être évitée.

Le gyromitre commun, longtemps considéré comme étant comestible, est le champignon qui cause le plus d'intoxications au printemps. Chaque personne réagit différemment à ce champignon. Il peut causer la mort et doit être évité.

Enfin, certains champignons décrits dans la section qui suit sont tout simplement indigestes et gâcheraient probablement vos recettes. Ils ont été inclus dans cette section, car ils ressemblent à des espèces comestibles.

Ouvrez l'œil et ne les laissez pas gâcher votre chasse aux délices!





Amanita virosa • Destroying Angel

AMANITE VIREUSE

OU ANGE DE LA MORT



1_Chapeau, pied et lamelles de couleur blanc pur

2_Anneau membraneux et lamelles blanches

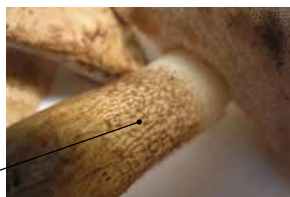
3_Pied muni d'une volve

Taille	Grande et élancée, de 8 à 30 cm
Chapeau	Conique, campanulé, puis étalé et mamelonné, à marge lisse, parfois convexe, blanc pur, de 5 à 12 cm
Lamelles	Libres du pied, blanches
Pied	Blanc, bulbeux (ovoïde), anneau membraneux blanc, volve membraneuse blanche et épaisse
Chair	Mince, odeur désagréable
Sporée	Blanche
Fructification	Forêts mixtes, de la mi-août à la fin septembre
Traits distinctifs	Pied bulbeux, anneau, champignon concolore blanc pur, voile et volve blanche. Éviter tout champignon blanc lui ressemblant en cas d'incertitude.



Tylophilus fellus • Bitter Bolete

BOLET AMER



1_ Pied recouvert d'alvéoles brunâtres sur fond crème ou brunâtre

2_ Chapeau brun à beige

3_ Tubes blancs devenant rosés à l'état adulte (jamais jaunes)

Taille	Moyenne, de 4 à 12 cm
Chapeau	Convexe, étalé, brun à beige, faiblement tomenteux, de 7 à 14 cm
Tubes	Adnés, déprimés, blancs puis rosés, brunissent au froissement
Pied	Égal ou légèrement élargi vers la base, orné d'alvéoles brunâtres sur fond crème ou brunâtre
Chair	Blanche, odeur agréable et saveur très amère
Sporée	Rose brunâtre
Fructification	Dans tous les types d'habitats, en été
Traits distinctifs	Se distingue des cèpes (p.29 et 45) par ses tubes blancs devenant rosés à l'état adulte et qui brunissent au froissement, saveur très amère, mais non toxique, alvéoles brunâtres sur fond crème ou brunâtre





Gyromitra esculenta • False Morel

GYROMITRE COMMUN



1_Chapeau en forme de cerveau brun roux

2_Pied creux

Taille	Petite, de 5 à 12 cm
Chapeau	Creux, lacuneux, forme de cerveau, irrégulière, brun jaune, brun rouge ou brun noir, de 5 à 12 cm
Pied	Creux, lacuneux, blanchâtre, quelque peu sillonné
Chair	Fine, cassante, blanche
Sporée	Jaunâtre
Fructification	Sol sablonneux, milieux perturbés, forêts de conifères, de pins, de peupliers et de bouleau, de mai à juin
Traits distinctifs	Chapeau en forme de cerveau, peut se confondre avec la morille (p.21), dont le corps est creux sur toute la longueur, au chapeau parcouru d'alvéoles de couleur brunâtre à grisâtre, jamais rousse
Avertissement	<i>Espèce qui cause le plus d'empoisonnement au printemps. Il est fortement déconseillé de le consommer. Chaque personne réagit différemment aux toxines de ce champignon. Peut causer la mort ou de graves intoxications.</i>

■ CONSERVATION

Les champignons frais ne se conservent que très peu de temps, ne dépassant rarement plus de 2 à 3 jours au frais pour la majeure partie des espèces comestibles. Afin de vous permettre de profiter pleinement des fines saveurs des champignons à tout moment de l'année, nous vous proposons divers modes de conservation.

1 Le séchage

Conservation : environ 5 ans

La plupart des champignons gagnent à être dégustés le jour même de leur cueillette. Mais certains échappent à cette règle : les morilles, les marasmes des oréades et les bolets, par exemple, gagnent réellement en saveur lorsqu'ils sont cuisinés après avoir été préalablement séchés. Le séchage est sans doute le plus vieux et le plus simple des modes de conservation. Bien séchés, les champignons se gardent durant des années, sans rien perdre de leur arôme en vieillissant.

Première étape – Préparation des champignons

- Nettoyez les champignons avec une brosse
- Coupez les champignons en tranches minces

Deuxième étape – le séchage

- Séchez vos champignons à une température constante de 40-45 °C
- Évitez de dépasser 60 °C pour préserver la couleur et éviter le noircissement de vos tranches. De même, à > 60°C, on observe aussi une modification des cellules des tranches, nuisant à la réhydratation subséquente
- À la toute fin du séchage, faites sécher de 30 minutes à une heure à une température de 55 °C, pour éliminer toutes les bactéries ou insectes qui auraient pu survivre
- Conservez dans des pots « Masson » ou des sacs hermétiques, car les champignons peuvent facilement se ré-humidifier. Chez la majorité des espèces, les tranches séchées deviennent cassantes comme des « chips » lorsque bien sèches.



Un séchoir artisanal permet de sécher une grande quantité de champignons en une seule journée

CONSERVATION

Idéalement, les champignons seront séchés dans un séchoir ou un déshydrateur alimentaire, mais il est également possible de les faire sécher sur une grille, une moustiquaire ou de les suspendre à une corde dans un endroit sec et bien aéré par un ventilateur. Assurez-vous de faire des tranches très minces afin d'assurer un séchage optimal. Avant la mise en pot, vous pouvez également étaler les champignons sur une tôle à biscuits et les réchauffer quelques minutes au four. Attention de ne pas les cuire ! Il s'agit seulement d'éliminer toute trace d'humidité. Chauffez le four au minimum en laissant la porte ouverte.

2 La congélation

Conservation : environ 6 mois

Certains champignons, comme la chanterelle commune, se réhydratent difficilement et se conservent mieux si on les congèle. Il est déconseillé de congeler les champignons crus. Pour optimiser la conservation, il est préférable de les faire cuire à feu vif dans une casserole quelques minutes. Égouttez-les ensuite dans une passoire et conservez-les dans des sacs de congélation. Voilà, vous n'aurez qu'à les réchauffer et les ajouter à vos mets préférés.

3 Une transformation en marinade

Conservation : 6 mois à 1 an

Les champignons fermes comme les cèpes, les chanterelles, les lactaires et les pieds-de-mouton se conservent aussi très bien dans l'huile. Vous devez tout d'abord blanchir les champignons, c'est-à-dire de les plonger dans une eau bouillante, assaisonnée de vinaigre et de sel, pour environ 10 minutes. Vous pouvez également les passer à la poêle avec quelques épices (thym, romarin, oignons émincés...) pendant quelques minutes, le temps de les ramollir un peu. Égouttez ensuite les champignons et déposez-les dans un bocal préalablement stérilisé. Recouvrez le tout d'huile d'olive, ajoutez une cuillère à café de vinaigre et fermez hermétiquement. Pour une conservation plus longue, chauffez préalablement votre huile et stérilisez le tout 20 minutes à 105 °C. Vous pouvez également être originaux et y ajouter vos épices préférées ou même du vin blanc. Bonne dégustation !

N. B. : cette méthode n'est toutefois pas recommandée à large échelle pour le commerce.



LES PLAISIRS DE LA DÉGUSTATION

Sensibilité aux champignons

Certaines personnes peuvent être intolérantes ou allergiques à certaines espèces de champignons. Pour profiter de la dégustation d'une nouvelle espèce comestible, évitez de mélanger plusieurs espèces pour un même repas. Dans un cas d'indigestion, vous ne sauriez pas identifier le coupable. Vous pourrez ainsi goûter les saveurs de chaque espèce et, dans le cas d'une indigestion, vous serez en mesure d'identifier le coupable. Il y a autant de différence entre une chanterelle et un cèpe qu'entre une pomme et une pêche. Vous trouverez dans des livres de recettes spécialisés différentes façons d'apprêter les champignons selon leurs caractéristiques propres.

Pour bien connaître le goût particulier d'une espèce nouvelle, l'idéal est de la préparer le plus simplement possible. Les champignons sont constitués à 90 % d'eau. De façon à concentrer leur saveur, il faut leur faire rendre cette eau en les faisant sauter à feu moyen, sans aucune matière grasse, dans une poêle antiadhésive. Lorsque toute l'eau s'est évaporé, on peut ajouter un filet d'huile ou une noisette de beurre, quelques herbes ciselées et un soupçon d'ail. Rien de trop insistant, car vous masqueriez la saveur délicate du champignon. D'un essai à l'autre, vous multiplierez les expériences et les découvertes gustatives.

Consommer ses champignons séchés

Lorsque viendra le moment d'utiliser vos champignons séchés, il faudra d'abord les réhydrater. Vous pouvez utiliser de l'eau tiède, mais si les champignons sont utilisés dans une sauce, ils seront bien plus savoureux en reprenant leur consistance dans un bouillon ou dans du vin. Laissez-les tremper une trentaine de minutes et ne jetez surtout pas le liquide résiduel, car vous pourrez l'utiliser pour aromatiser soupes ou sauces, après l'avoir filtré. Une portion raisonnable devrait peser entre 100 et 150 grammes de champignons (pesés frais avant la cuisson).

Suggestions de recettes

- Quiche aux champignons
- Omelette aux chanterelles ou autre
- Des croustilles frites d'armillaires ventrus
- Incorporer des champignons séchés à une sauce, à un dessert ou à une marinade.

LES PLAISIRS DE LA DÉGUSTATION

Quelques recettes savoureuses

Bolet comestible gratiné au cheddar fort

- Couper 2 tasses de bolets en petits morceaux;
- Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés;
- Ajouter 2 échalotes grises ou vertes ciselées et faire suer;
- Ajouter un peu de crème et laisser épaissir;
- Saler et poivrer;
- Mettre la préparation dans des barquettes et déposer le tout sur de minces tranches de cheddar fort;
- Faire légèrement gratiner le fromage et régalez-vous.

Champignons sautés à la ciboulette

- Couper les champignons sautés en morceaux;
- Faire dorer les champignons dans du beurre et ajouter la ciboulette vers la fin de la cuisson;
- Saler et poivrer.

P.-S. C'est la meilleure façon d'apprécier la saveur des champignons et d'orienter les futures recettes.

Coquilles à la dermatose des russules

- Couper en morceaux différentes sortes de fruits de mer et poissons que vous préférez;
- Couper une dermatose des russules en tranches;
- Faire cuire les fruits de mer et le poisson dans du beurre, réserver le jus de cuisson;
- Faire cuire la dermatose dans du beurre avec un oignon haché jusqu'à ce que le champignon s'attendrisse. Faire dorer le champignon. Ajouter le persil haché.
- Faire une béchamel avec 25 ml beurre et de la farine, ajouter l'eau de cuisson des fruits de mer et compléter avec du lait;
- Mélanger la béchamel, les fruits de mer et les champignons;
- Déposer dans les coquilles vides;
- Recouvrir le tout avec un excellent fromage de la région.

LES PLAISIRS DE LA DÉGUSTATION

Potage aux chanterelles communes

- Couper des chanterelles en quatre (4 tasses);
- Hacher grossièrement un gros oignon;
- Couper une grosse patate en petits cubes;
- Faire suer l'oignon et la patate dans du beurre puis ajouter les chanterelles;
- Lorsque les chanterelles rendent leur eau, réduire d'un quart le liquide, puis passer au broyeur;
- Ajouter du bouillon de poulet jusqu'à consistance désirée et ajouter une feuille de laurier;
- Apporter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 10 minutes;
- Assaisonner avec du sel et du poivre;
- Ajouter de la poudre de cari au goût,
- Crémiser avec de la crème de table 15 %.

D'autres recettes sont disponibles sur le site
www.foretmodeledulacsaintjean.ca.



Préparation de chanterelles communes

PERSONNES-RESSOURCES ET LISTE DES CLUBS DE MYCOLOGIE

Personnes-ressources pour l'identification des champignons comestibles

Dany Simard, **technicien en environnement**

Agence de gestion intégrée des
ressources (AGIR)
T 581.719.1212 poste 225
dsimard@groupeagir.com
www.groupeagir.com

Guillaume Roy

Journaliste d'aventure et scientifique
info@guillaumeroy.ca
www.guillaumeroy.ca

Marie-France Gévy, biol. M.Sc.

mf_gevy@hotmail.com

Luc Simard, biol.

Agence de gestion intégrée des
ressources (AGIR)
T 581.719.1212 poste 223
lsimard@groupeagir.com
www.groupeagir.com

Société de mycologie d'Alma

<http://sites.google.com/site/somycocalma/>

Association pour la commercialisation des champignons forestiers (ACCHF)

info@acchf.ca

Aldéi Darveau

Projet champignon de la municipalité de
Saint-Thomas-Didyme
T 418.274.7539
projetchampignon@stthomasdidyme.qc.dq
aldei@adarveau.com

Sites internet à consulter pour de plus amples informations

Forêt modèle du Lac-Saint-Jean

www.fmlsj.ca

Mycoquébec

www.mycoquebec.org

Association pour la commercialisation des champignons forestiers comestibles (ACCHF)

www.acchf.ca

Les champignons de Sept-Îles

www.cegep-sept-iles.qc.ca/raymond-boyer/champignons

Mycoboutique

www.mycoboutique.ca

Liste de tous les clubs de mycologie

<http://www.mycomontreal.qc.ca/etude/clubs.htm>

LEXIQUE

Acidulée: D'un goût acide, aigre, suret, comme celui du citron.

Adnée: lamelles, aiguillons ou tubes, attachés au pied sur toute sa largeur.

Alvéole: Se dit d'une surface creusée ayant une forme plus moins hexagonale, un peu comme les **alvéoles** des abeilles (morille et pied des cèpes)

Bulbeux: Renflement ou élargissement et prononcé à la base du pied. (Amanite vireuse)

Campanulé: Chapeau en forme de cloche (Amanite fauve jeune)

Concolore: partie de la même couleur qu'une autre partie du champignon comme le chapeau.

Convexe: forme du chapeau arrondie en forme de bol. Bolet des épinettes)

Cotonneux: Couvert de filament mou, enchevêtré, ressemblant à de la ouate. (Coprin chevelu)

Cuticule: peau recouvrant le chapeau.

Décurrente: lamelles, aiguillons ou tubes se prolongeant sur le pied. (voir chanterelle)

Déprimé: chapeau à la surface concave ou plus creuse voir même affaissé en son centre.

Duveteux: couvert de duvet, de poils fins courts et doux.

Écailles, écailleux: plaque de formes diverses, retroussées ou collées, se formant sur le chapeau et provenant de déchirures de la cuticule ou le pied. (h.imbriquée)

Entonnoir: chapeau profondément déprimé. (chanterelle commune)

Excentrique: pied qui n'est ni au centre ni dans la marge du chapeau. (Pied-de-mouton)

Feutré: revêtement de poils courts, non dressés, enchevêtrés et apprimés ayant l'aspect d'un feutre.

Floconneux: orné de flocons ou de petites touffes laineuses ou cotonneuses, chapeau ou pied dont la surface est ponctuée de grains mous et tendres, de petits lambeaux cotonneux ou de tissu de consistance fragile ou feutrée. (Coprin chevelu)

Fourchus: qui se divise en deux, se ramifie, se dit surtout des lamelles et des plis. (chanterelle ombonée)

Glabre: surface du chapeau ou du pied qui est lisse et sans poils, duvet, écailles, fibrilles, etc.

Glandule: petite tache ou point coloré, souvent d'aspect visqueux, sur les pieds ou les pores de certains bolets.

Globuleux: de forme sphérique. (Amanite vireuse)

Immuable: chair du chapeau ou du pied, des lamelles des tubes et des aiguillons qui ne change pas de couleur à la coupe, à la cassure ou au froissement

Lacuneux: cavités externes sur le pied, cavité interne du corps fructifère et du pied (gyromitre)

Mamelonné: bosse au centre du chapeau. (p.ridée)

Membraneuse: mince et souple, le voile partiel, l'anneau et la volve. (A.Fauve)

Ocrée: jaune orangé brunâtre, jaune rouille.

Ovoïde: en forme d'œuf. (Coprin chevelu)

Papille, papillé: proéminence le plus souvent pointue au centre du chapeau, plus fine que le **mamelon** (chanterelle ombonée)

Parasite: organisme qui vit aux dépens d'un autre organisme

Plis: ride ou veine ressemblant à des lames, située sous le chapeau des chanterelles. (chanterelle en tube)

Rugosité, rugueux: surface couverte de petite granule, aspérité, comme la surface des leccinum. (b. épinettes)

Sillonné: parcouru de rainures assez profondes.

Sinueuse: ondulé, irrégulier, surtout la marge du chapeau. (Hydne rugueux)

Squamuleux: orné de petite écaille, chapeau et pied. (Hydne imbriquée)

Striée: rainure parallèle peu profonde sur la marge du chapeau. (Amanite fauve)

Tomenteux: plus ou moins feutré et couvert de poils fins et denses, chapeau et pied.

Velouté: couvert de poils courts, fins, doux et très serrés, aspect de velours. (Lactaire couleur de suie)

Vénéneuse: qui contient un poison dont l'ingestion empoisonne.

Vineuse: qui à la couleur du vin rouge.

Volve: vestige du voile formant un sac membraneux à la base du pied. (A.Fauve)

■ ANNEXE : FICHE D'IDENTIFICATION

Habitat (arbres et sol) _____

Fructification : seul groupe trouée cavité en cercle

Substrat : mousse lichen minéral humus débris ligneux arbre

Chapeau

Couleur		Forme	
Texture		Détails	
Marge			

Pied

Couleur		Forme	
Texture		Détails	
Marge			

Lamelles Aiguillons Pores

Couleur		Forme	
Attachement		Détails	
Lait - couleur (change coul.?)			

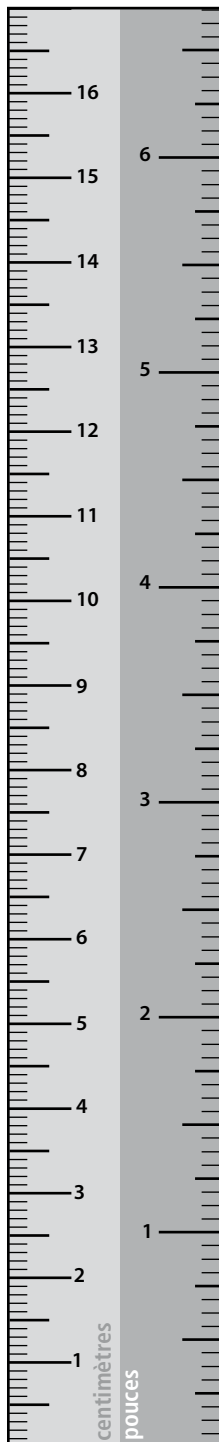
Autres caractéristiques

Couleur chair (change coul.?)			
----------------------------------	--	--	--

Odeur : ail agrumes amande anis chlore érable farine
fétide florale poisson thé des bois aucune
autre : _____

Commentaires et/ou dessin

Faire un dessin d'une structure jugée particulière au champignon



Milu nemetatau
Forêt modèle
du Lac-Saint-Jean

Ensemble vers une industrie du milieu forestier !

À la découverte des champignons forestiers!

Au Québec, il existe plus de 3 000 espèces de champignons, de quoi confondre, voire décourager, n'importe quel non-initié. Devant cette diversité, comment reconnaître un champignon parmi tant d'autres? Confronté à l'immensité du territoire forestier, où et quand retrouver les espèces d'intérêt? Le défi est en effet de taille pour les trouver, car ces organismes de petite taille, éphémères, ne se présentent que quelques jours à la surface du sol, avant de repartir aussitôt... sans laisser de trace. Mais qu'à cela ne tienne! Amateurs de champignons, ce guide vous aidera à vous donner les outils pour profiter pleinement des délices mycologiques qui se cachent dans les vastes forêts du Lac-Saint-Jean.



Recyclé
Cert no. SW-COC-1501
© 1996 FSC

