

CHAMPIGNONS

TECHNIQUES ET RECETTES

Philippe Emanuelli
Mariel Paquay
Frédéric Raevens

Racine

« Tout compte, infiniment. »

Romain Bertrand,
Le détail du monde, Seuil, 2019



CONTIENT :

Mycocosmos | 8

Mycoécologie | 14

MYCODICO | 23

TECHNIQUES | 61

MYCORAMA | 79

SPORES INDOOR | 109

SPORES OUTDOOR | 347

UNE TECHNIQUE DE FRITURE | 359

LA TECHNIQUE DU RISOTTO | 371

INDEX DES RECETTES | 377

INDEX DES NOMS LATINS | 386

BIBLIOGRAPHIE | 388

Mycocosmos

Ce livre a pour vocation une « initiation » à la cuisine du champignon, telle que j'ai pu moi-même l'expérimenter au cours de ma carrière de cuisinier.

Nous ne présentons pas une liste exhaustive des champignons comestibles, mais une sélection des champignons les plus régulièrement présents sur les étals, à la ville comme à la campagne. Ce n'est en aucun cas un encouragement à la cueillette.

Cueillir et consommer des champignons sauvages sans compétence particulière est réellement dangereux, et requiert un maximum de prudence. D'autant que les pharmaciennes ne sont plus aussi bien formées à la reconnaissance des espèces. L'audace et la témérité sont suicidaires. Les symptômes d'une intoxication bénigne peuvent apparaître quelques heures après l'ingestion, mais le temps d'incubation plus long des syndromes les plus sévères ne laisse pas beaucoup de marge de manœuvre pour éviter les dégâts.

Les écosystèmes sont de plus en plus fragilisés, et donc de plus en plus précieux. D'où un renforcement de la protection des sites via une réglementation plus sévère, en partie en réponse à l'intensification des ramassages qui peut quelques fois

s'apparenter au pillage, l'engouement pour les champignons ayant créé un marché juteux.

La mode du cueilleur du dimanche va souvent à l'encontre des prérogatives des autochtones et des amoureux de la nature à jouir de ces espaces. Certaines régions de France, de Grèce ou d'Italie ont développé une véritable culture de la cueillette alimentant une économie locale et vertueuse, bienfaisante d'un point de vue social, mais aussi environnemental.

Il est désormais assez facile de trouver sur les étals des maraîchers des champignons sauvages de qualité et de saison, sains, sûrs et variés, notamment sur les marchés des villes et villages.

De plus en plus de champignons cultivés sont proposés à la vente. Ils sont moins chers, moins concernés par la pollution, de plus en plus bio, de mieux en mieux distribués, issus d'une agriculture locale, prêts à cuisiner, et diététiquement corrects. Ils devraient rapidement s'inviter à l'ordinaire des foyers urbains.

Malgré tout, si l'aventure vous tente, voici quelques conseils utiles :

Quitte à marcher beaucoup, ne garez pas votre véhicule près des sites convoités et connus, surtout si vous n'êtes pas immatriculé.es dans le quartier : crevage de pneu et carrosserie rayée garantis.

Anatomie d'un champignon

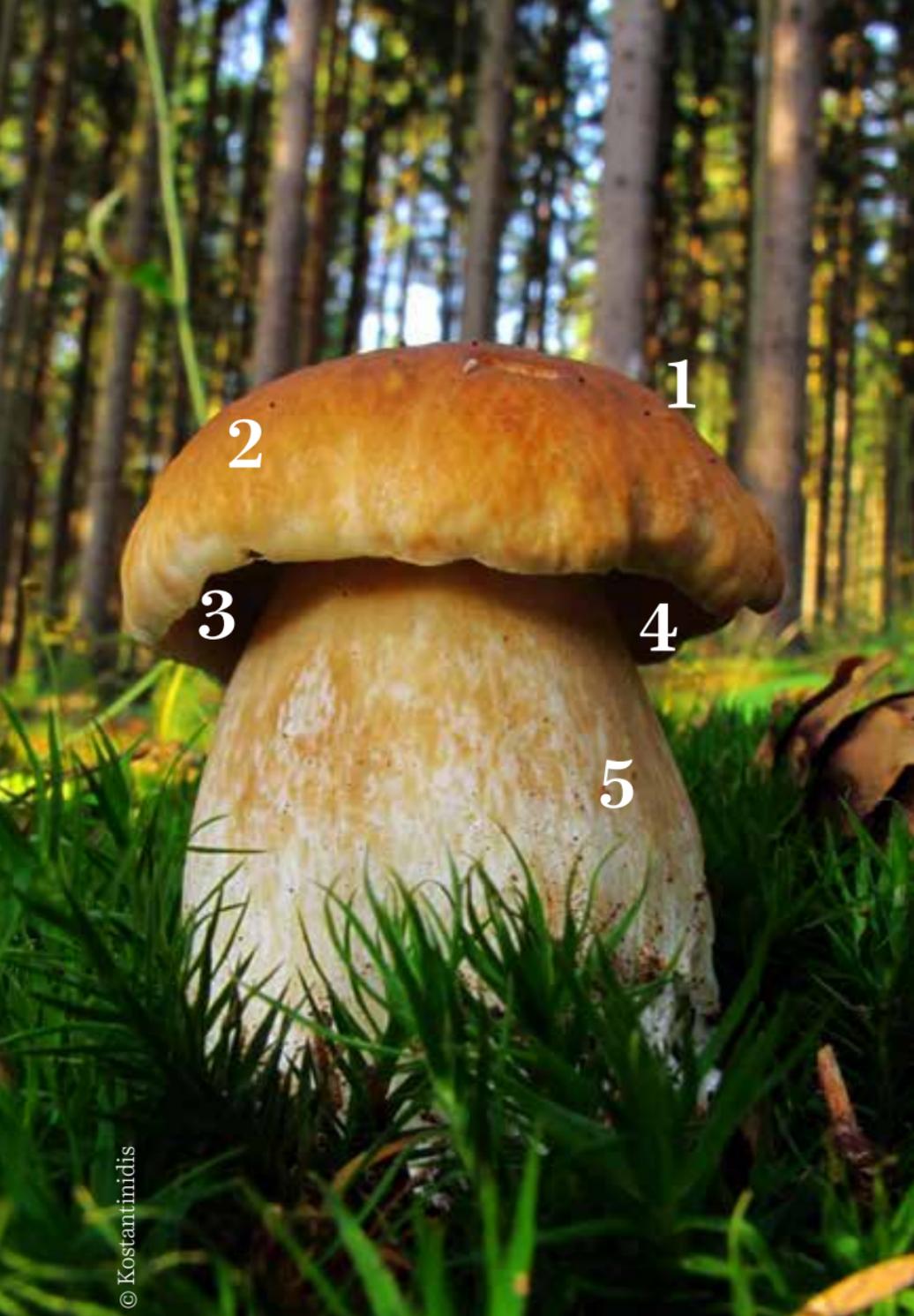
Cuticule (1) : c'est la petite peau qui recouvre le chapeau des champignons à lames, et celui des cèpes et bolets. On la retire sur les spécimens matures lorsqu'elle est trop épaisse (elle est indigeste, composée en partie de chitine), lorsqu'elle est trop sale ou visqueuse, à la pointe du couteau.

Chapeau (2) : c'est la partie du champignon qui contient les spores, contenu généralement dans les lames. Il peut être solidaire du pied, ou s'en détacher facilement comme le cèpe.

Mousse, ou tubes (3) : c'est la partie molle, beige à verdâtre qui se situe sous le chapeau des bolets, et qui contient les spores. Sur les vieux spécimens, il convient de l'éliminer. Abondante et poreuse, elle devient amère à la cuisson et indigeste lorsqu'elle se gorge de gras.

Lames (4) : elles couvrent le dessous des chapeaux des champignons à lames, justement. Elles contiennent les spores.

Pied (5) : tous les cas sont différents. Le pied du cèpe ou des psalliotés est délicieux, plus ferme, plus sucré que le chapeau. La base doit être pelée à l'économe pour en éliminer la terre. La base des champignons ligneux (trompettes, chanelles) est souvent maculée de terre, de débris de feuilles, et/ou de mousses. Débarrassez-les en les pinçant du bout des doigts. Certains ont des pieds ligneux (mousserons), d'autres pas de pied du tout (truffe), et la question ne se pose pas.



© Kostantinidis



COULEMELLE | *Macrolepiota procera* |
Lépiote élevée AOÛT ▷ OCTOBRE



RUSSULE CHARBONNIÈRE | *Russula*
cyanoxantha AOÛT ➤ OCTOBRE



Pissaladière aux mousserons

400 g de pâte à pain

100 g de mousserons secs

2 kg d'oignons doux (Cévennes, Roscoff)

1 poignée d'olives noires (niçoise)

1 cuiller à soupe de nuoc-mâm

Pelez, émincez les oignons. Faites-les fondre en cocotte avec un peu d'eau, 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Ajoutez le nuoc-mâm en milieu de cuisson.

Ajoutez les mousserons aux oignons, et laissez les se réhydrater.

Préchauffez le four à 200°.

Étalez la pâte à pain sur du papier cuisson, répartissez la compotée d'oignons aux mousserons, les olives noires, et enfournez pour 20 minutes.

Laissez refroidir un peu avant de la dévorer. La pissaladière se déguste chaude, tiède, ou froide, avec une petite vinaigrette aux anchois.



Saint-Marcellin aux morilles

Pour 2 :

2 Saint-Marcellin « nus », non emballés
40 g de morilles séchées
2 cuillers à soupe de crème épaisse
1 verre de vin blanc du Jura ou de vin rancio
1 noisette de beurre
Une pincée de fenugrec (facultatif)

Réhydratez les morilles, 20 minutes.

Brassez, égouttez.

Rissolez en casserole avec le beurre, ajoutez le vin, faites réduire aux $\frac{3}{4}$, ajoutez la crème et le fenugrec. Placez chaque fromage dans un petit plat à gratin, glissez sous le gril du four une minute, puis nappez de crème aux morilles.



Cul de lapin aux agarics

Pour 2 :

Les deux cuisses d'un lapin

2 carottes

1 gousse d'ail

2 feuilles de laurier

1 tomate fraîche

2 échalotes

20 cl de vin blanc

300 g d'agarics (vous pouvez les remplacer par des champignons de Paris)

1 trait d'huile

1 noix de beurre

Parez les champignons. Retirez la cuticule s'ils sont gros, retirez le bout terreux du pied. Détaillez-les en tranches, que vous pouvez faire sécher un peu au four, ou dans un déshydrateur électrique.

Dorez le lapin dans l'huile chaude. Installez-le dans une petite cocotte, avec les carottes émincées, la tomate écrasée, le laurier, l'ail écrasé et les échalotes hachées. Couvrez de vin blanc et d'un peu d'eau. Cuire à couvert à feu modéré 25 minutes. Vérifiez la cuisson.

Filtrez le jus et faites réduire de moitié.

Sautez les champignons au beurre, et mouillez-les avec le jus réduit. Servez avec le lapin.

TECHNIQUES

Les indispensables :

Brosses

Pinceaux

Torchons

Papier absorbant

Couteaux

Pince à épiler

Étamine

Râpe à truffe

Économe







Le SPAT
C'est BIEN
LES STOPES
C'est MIEUX

Pour la
REINTRODUCTION
DE LA
ESPECE DE LOUP
DANS LE VERGORS !

LA MYCOLOGIE
A
L'ACADEMIE

Tous
A
LA POELE !
:

LOUP
L'AGARIC
DES
ROTORS !

