



Guide des **60** meilleurs
CHAMPIGNONS
COMESTIBLES

Guillaume Eyssartier
Pierre Roux

Avec
des conseils
de cuisine

Belin:

Tout ce que vous devez savoir pour ne pas vous tromper !

Comment utiliser ce guide

Une présentation
simple pour une bonne
utilisation

➔ p. 6

60 champignons comestibles

De grandes photos, tous les critères
d'identification, les bons coins à connaître et
des conseils pratiques pour les cuisiner.



Bon
comestible



Excellent
comestible

➔ p. 18

Conseils pratiques pour réussir sa cueillette

Comment cueillir des champignons ?

➔ p. 11

Que faut-il observer ?

➔ p. 14

Les principaux champignons mortels et toxiques

Des champignons à reconnaître
pour éviter tout accident.



Toxique



Mortel

➔ p. 158

Les 60 meilleurs
CHAMPIGNONS
comestibles

Des mêmes auteurs

Le Guide des champignons, France et Europe, 4^e édition, Éditions Belin, 2017.
L'indispensable guide du cueilleur de champignons, Éditions Belin, 2014.

Retrouvez tous les titres des Éditions Belin sur www.belin-editeur.com

Pour vous tenir informé de nos parutions, abonnez-vous à notre lettre gratuite des Fous de Nature : fousdenature@editions-belin.fr

Ce guide est dédié à Bernard Duhem (1965-2017), un ami qui nous a quittés bien trop tôt.

G. E.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [art. L. 122-5]; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [art. L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C. F. C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006, Paris) l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Les 60 meilleurs
CHAMPIGNONS
comestibles

Guillaume Eyssartier
Pierre Roux

Belin:

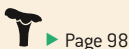
Comment utiliser ce guide ?

Sont d'abord présentés les **champignons de forme traditionnelle**, avec pied et chapeau bien formés, classés en fonction de la structure qui recouvre la face inférieure de leur chapeau, puis par ordre alphabétique ; puis sont illustrés ceux présentant d'**autres formes**, comme les morilles ou les truffes. Pages 158-163 sont également illustrés les **principaux champignons toxiques et mortels** que vous devez savoir reconnaître !

Champignons à lames



Champignons à plis ou lisses



Champignons à tubes



Champignons à aiguillons



Champignons d'autres formes



Présentation des fiches

Nom(s) français

Nom latin

Description

Taille moyenne du chapeau

Calendrier

J	F	M	A
M	J	J	A
S	O	N	D

En clair, les mois de pousse

Amanite des Césars - Oronge
Amanita caesarea

- **Chapeau** : orangé-rouge à rouge orangé avec parfois quelques grosses plaques de voile blanc.
- **Lames** : libres, jaunes.
- **Pied** : jaune, à anneau mince et jaunâtre ; voile blanche, épaisse, membraneuse en bas.
- **Chair** : jaunâtre. Saveur douce très agréable. Indur. facile à digérer.



La légendaire Oronge est un champignon qui a fait rêver, et qui fait toujours rêver, des générations de mycologues. Son élégance, ses couleurs, ses qualités gustatives et la relative rareté de ses capricieuses apparitions alimentent une réputation qui est loin d'être usurpée ! Il semble qu'elle soit de plus en plus commune dans les régions du sud de la France, ce qui est peut-être un effet du réchauffement climatique, qui favorise nombre d'espèces aimant la chaleur.

Où la trouver ?

Cette magnifique amanite se rencontre sous les feuillus. Elle est plus abondante dans le sud de l'Europe.

Attention aux confusions !

L'Amanite des Césars ressemble un peu à certaines formes de l'Amanite tue-mouches (*Amanita muscaria*), mais son pied émerge d'une large voile blanche en sac et ses lames sont tout aussi jaunes que son pied et son anneau. Autrement dit, elle est bien difficile à confondre ! Veillez néanmoins à ne pas la consommer trop jeune, lorsqu'elle est encore « en œuf », car la confusion avec les amanites mortelles est alors facile.

Comment la cuisiner ?

Connue depuis l'Antiquité pour ses qualités gustatives, l'Oronge est un excellent comestible parfois consommé « au ». Bien que la consommation des champignons non cuits ne soit pas à recommander, vous vous régalez sans doute d'exemplaires en parfait état, simplement émincés et assaisonnés de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive.



24

Conseils de cuisine

Grande photo présentant le champignon dans son aspect le plus typique

Risques de confusion avec des champignons indigestes, toxiques ou mortels

Logos de comestibilité



Excellent comestible



Bon comestible

Et pour les champignons toxiques et mortels (p. 158-163)



Toxique



Mortel

ATTENTION ! Veillez à toujours récolter des champignons en bon état de fraîcheur, jeunes et exempts de moisissures.



CONSEILS PRATIQUES

pour réussir sa cueillette





Cêpe bronzé, p. 126

COMMENT CUEILLIR LES CHAMPIGNONS ?

Il existe en France métropolitaine quelque 30 000 champignons différents. Il est donc illusoire d'imaginer les identifier tous. Si vous souhaitez reconnaître les champignons comestibles, il est impératif d'apprendre quelques règles pour la récolte.

Sachez décrire votre champignon

Il vous faut noter (voir p. 14 à 16 les différentes parties d'un champignon) :

- **l'insertion des lames** : la façon dont les lames s'attachent sur le pied est un caractère bien souvent décisif ;
- **la texture de la chair** : les chairs **grenues** (russules et lactaires) et **filamenteuses** (les autres champignons) se distinguent en saisissant une petite partie de la surface du pied avec vos ongles ou avec la pointe d'un couteau : si vous parvenez à en extraire des fibres, vous avez affaire à une chair filamenteuse ; si aucune fibre n'apparaît, vous avez dans les mains un champignon à chair grenue ; les pieds des champignons à chair grenue cassent typiquement « comme un bâton de craie » ;
- **la saveur et l'odeur** : mâchez si besoin un petit bout de champignon (veillez à toujours recracher le petit morceau) et sentez la chair froissée du bout des doigts. Certaines russules sont extrêmement piquantes, d'autres totalement douces, etc.

Notez l'habitat

Les champignons se classent en trois grands groupes en fonction de leur façon de se nourrir, qui conditionne leur habitat :

- **les saprophytes** (les lépiotes par exemple) se nourrissent de matière en décomposition : feuilles mortes, bois plus ou moins pourri, voire d'autres champignons vieillissants, etc.
- **les mycorhiziens** (les bolets par exemple) ont leur mycélium (partie souterraine du champignon, formée de filaments nommés hyphes) associé avec les racines des plantes alentour : cette association, nommée mycorhize, est indispensable au champignon et à la plante ;

- enfin, **les parasites** vivent aux dépens d'un autre être vivant, qu'il soit animal, végétal ou fongique.

Ne récoltez que des exemplaires en bon état

Quel que soit votre niveau, une des règles de base pour reconnaître les champignons est la suivante : n'essayez pas d'identifier un exemplaire solitaire, trop jeune ou au contraire trop âgé. Les champignons sont en effet non seulement variables entre spécimens d'une même espèce, mais aussi changent souvent de forme et de couleur en vieillissant, ou simplement en se déshydratant.

Choisissez votre matériel de récolte

Le mycologue, amateur ou confirmé, doit se munir de quelques indispensables outils.

Afin de récolter le champignon dans son intégralité, il faut un couteau de poche petit et solide qui permettra de déterrer soigneusement le pied du champignon, ou bien de l'extraire d'un support très résistant comme du bois. Ensuite, une loupe (grossissement x 6 à x 10) permettra d'examiner les caractères subtils, difficiles à voir à l'œil nu. Enfin, un panier rigide ou, mieux, une boîte à pêche ou à outils, permettra de disposer les récoltes sans les mélanger ni les écraser. Pour les plus courageux, ou les plus « mordus », un appareil photographique armé d'un objectif « macro » (50 ou 60 mm) permettra d'immortaliser la récolte...



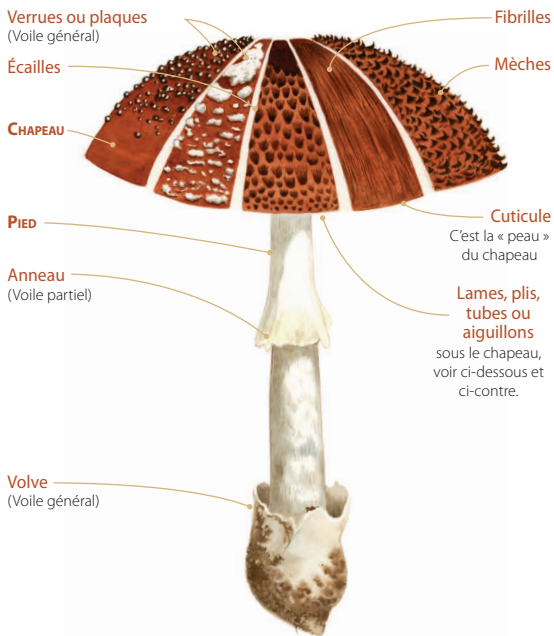
Apprenez à identifier les arbres

Sachez identifier les principaux arbres : certains champignons sont liés avec seulement une ou quelques espèces d'arbres (les lactaires, par exemple).



QUE FAUT-IL OBSERVER ?

Identifier un champignon, c'est d'abord l'observer et le décrire précisément. Ces deux pages vous présentent les principaux termes descriptifs utilisés pour les champignons à pied et à chapeau bien formés.



Sous le chapeau, certains champignons ont des **lames** (les amanites, par exemple), des **plis** (la Girolle), des **tubes** (les bolets), des **aiguillons** (le Pied-de-Mouton) ou rien du tout : la Trompette-des-morts (p. 100) a le dessous du chapeau lisse, par exemple. D'autres champignons ont des silhouettes très différentes de celle, traditionnelle, définie par « pied et chapeau » (voir p. 142).

Le chapeau



convexe



en entonnoir



mamelonné



campanulé



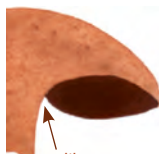
conique

Le chapeau change beaucoup de forme lorsque le champignon vieillit : il est donc important d'étudier plusieurs exemplaires à tous les âges afin de pouvoir apprécier ces variations. Parfois, il change nettement de couleur lorsqu'il se déshydrate : on dit alors qu'il est hygrophane.

L'insertion des lames, tubes ou aiguillons



adnées



libres



échancrées



décurrentes

Le pied



bulbeux
(bulbe en oignon)



bulbeux
(bulbe marginé)



radicant

Certains champignons n'ont pas de pied (voir par exemple la Truffe noire, p. 156).

L'anneau



membraneux



filamenteux
(cortine)

L'anneau est issu du **voile partiel** qui protège les lames lorsque le champignon est jeune. Il se déchire et tombe sur le pied lorsque ce dernier s'épanouit.

Une feuille de papier : pour quoi faire ?

Réaliser une sporée (récolte des spores) est facile et permet d'éviter des erreurs grossières: parfois des champignons morphologiquement difficiles à distinguer ont des sporées très différentes.

Il suffit de dissocier le pied du chapeau du champignon que l'on souhaite étudier et déposer le chapeau à plat, côté lames (ou tubes si c'est un bolet, etc.) sur une feuille de papier. Les spores vont alors être projetées des lames et se déposer sur la feuille de papier, en quantité souvent suffisante pour que l'on puisse en apprécier la couleur. Si vous hésitez, par exemple, entre un Pied-bleu (p. 72) et certains cortinaires aux teintes comparables, sachez que le Pied-bleu a des spores rosâtre terne et les cortinaires des spores rouille.



Les agarics ont de belles sporées brun chocolat

Tricholome prétentieux 96
Tricholome terreux 90, 92
Tricholome tigré 90
Trompette-des-morts **100, 102, 106**
Truffe de Chine 156
Truffe d'hiver 156
Truffe noire 156
Tuber brumale 156

Tuber indicum 156
Tuber melanosporum 156
Tylopilus felleus 116

V

Verdoyant 96
Verpa bohemica 148
Verpa digitaliformis 148
Verpe de Bohème 144, 146, **148**

Crédits photographiques

Les photographies de ce guide sont de Guillaume Eyssartier et Pierre Roux, sauf p. 153, © IStockphoto / AlbyDeTweede. Les silhouettes de champignons en haut de chaque fiche © IStockphoto / Aaltazar.

Les dessins ont été réalisés par Bernard Duhem †, sauf ceux de la page 5, tirés de l'*Atlas des plantes de France*, de A. Mascléf (éd. Belin, 368 p.).