



Chanterelle comestible  
J.F. Gaffard

# Champignons forestiers comestibles

Les champignons constituent un monde fascinant à découvrir, que ce soit pour le simple plaisir d'apprécier la grande variété de leurs couleurs et de leurs formes, le défi de les identifier ou le délice de les savourer.

Bon nombre de champignons sont présents dans les forêts du sud du Québec. Certaines espèces, particulièrement bonnes au goût sont abondantes et peuvent même présenter un intérêt commercial. Bien qu'il n'existe pas encore de réseau de commercialisation des champignons sauvages, il est possible de les vendre à des restaurants haut de gamme ou à des marchés d'alimentation.

Nous vous présentons 3 champignons vedette, qui en plus d'être relativement faciles à identifier, sont parmi les plus savoureux.

La cueillette de champignons comporte des risques dûs à la présence d'espèces toxiques, voire mortelles. **Il est fortement conseillé de faire appel à un expert afin d'identifier les champignons destinés à la consommation.**

Voici quelques espèces de champignons faciles à identifier que vous êtes susceptible de rencontrer sur votre propriété forestière.

## Chanterelle comestible

- La chanterelle comestible pousse dans tous les types de forêts mais principalement dans les bois de conifères.
- Elle paraît à la fin du mois de juin à la suite des premières pluies chaudes de l'été jusqu'au début du mois de septembre (si la température le permet).
- La chanterelle est facile à identifier, car peu d'espèces lui ressemblent.
- La chanterelle peut valoir jusqu'à 15 \$ le kilo si on transige directement avec l'acheteur.
- Son goût est rehaussé lorsqu'on mange la chanterelle cuite dans le beurre ou dans une sauce. Elle tolère mal le séchage ou la dessiccation, mais se conserve au réfrigérateur ou au congélateur.



Préparation des chanterelles  
L. Letarte



Amanite Vireuse  
B. DeRoy

## Attention !

Certaines espèces de champignon peuvent être très dommageables pour la santé si elles sont consommées. L'amanite vireuse, est une espèce commune au Québec, dont la consommation d'un seul spécimen peut entraîner la mort. L'amanite vireuse est un champignon à lame complètement blanc avec un pied bulbeux à la base et un chapeau en forme de cloche.

# Champignons forestiers comestibles (suite)

## Bolet comestible

- Il existe près d'une centaine d'espèces de bolets au Québec et presque tous sont comestibles. Malgré quelques espèces indigestes, il n'y a pas de bolets véritablement dangereux.
- On reconnaît les bolets à la présence de pores sous le chapeau.
- Le bolet comestible est le bolet le plus recherché pour son goût délicieux. Il pousse dans les peuplements mixtes ou résineux du début de l'été jusqu'à la mi-septembre.
- Bien que les grandes colonies de bolets sont relativement rares, il peut faire l'objet de commerce. Son prix peut atteindre 75.00 \$ le kilo lorsqu'il est séché.
- Le bolet se mange frais, revenu dans la poêle. On peut aussi sécher le bolet en fines tranches, il pourra alors s'incorporer dans n'importe quelle recette de plat mijoté.



Bolets Comestibles

## Morille

- La morille est une espèce plutôt rare mais très recherchée pour sa saveur. On la retrouve souvent dans des sites récemment incendiés.
- La morille a un chapeau creux en forme d'éponge de couleur brune noirâtre.
- La morille pousse au printemps de la mi-avril à la fin mai.
- On la retrouve dans les forêts résineuses et à proximité des peupliers sur des sols souvent sablonneux.
- Les morilles se conservent bien séchées.
- Elles doivent absolument être cuites, car elles sont toxiques lorsque consommées crues.



Morille conique

### Matériel pour cueillir les champignons :

- un couteau pour couper le pied;
- des sacs de papier ou panier (les sacs de plastique accélèrent la décomposition des champignons);
- un guide d'identification.

### Pour une cueillette réussie :

- Trouvez une personne ressource qui vous aidera à identifier vos champignons.
- Cueillez seulement les plus beaux spécimens, laissez ceux qui sont trop vieux, endommagés ou parasités.
- Laissez quelques champignons sur pied afin d'assurer la reproduction.
- Évitez de creuser la terre trop profondément afin de ne pas endommager le mycélium, la partie souterraine du champignon qui ressemble à une toile d'araignée. Le mycélium est indispensable à la reproduction du champignon.
- Ne cueillez pas de champignons dans les endroits pollués ou sur le bord des routes, ils ont tendance à concentrer les polluants.

### Sources:

Després, J., Y. Lamoureux, R. Boyer, R. Archambault et A. Jean, 2001. *Mille et un champignons du Québec*, Cercle des mycologues de Montréal, cédérom.

Boyer, R., *Les champignons de Sept-Îles*, [en ligne] [www.cegep-sept-iles.qc.ca/raymondboyer/champignons/](http://www.cegep-sept-iles.qc.ca/raymondboyer/champignons/) (consulté le 3 mai 2006).

Sicard, M. Lamoureux, Y. *Connaitre cueillir et cuisiner : les champignons sauvages du Québec*. Éditions Fides, 2001, 319 p.