

# LES SEPT COMMANDEMENTS du cueilleur de champignons

**1** En cas de doute sur une espèce, faites appel à une personne qui s’y connaît vraiment (pharmacien ou société mycologique par exemple), vérifiez dans plusieurs guides mycologiques, ou renoncez à manger ce champignon que vous ne connaissez pas bien et qui « ressemble » à un que vous pensez connaître ! En matière de champignons, on n’est jamais trop prudent.

**2** La cueillette des champignons est soumise à des règles qui varient selon les lieux où vous les ramassez. En France, une bonne partie des bois étant des propriétés privées, les champignons qui s’y trouvent appartiennent à leurs propriétaires. La majorité d’entre eux tolèrent la cueillette, pourvu qu’elle s’effectue dans des proportions raisonnables, mais respectez les panneaux l’interdisant.

Pour les autres forêts, selon qu’elles sont communales ou domaniales, qu’elles font partie de parcs nationaux ou régionaux, ou encore qu’elles se trouvent en zones protégées, il peut exister des conventions ou des arrêtés qui réglementent la cueillette. Renseignez-vous auprès de la préfecture ou de la mairie.

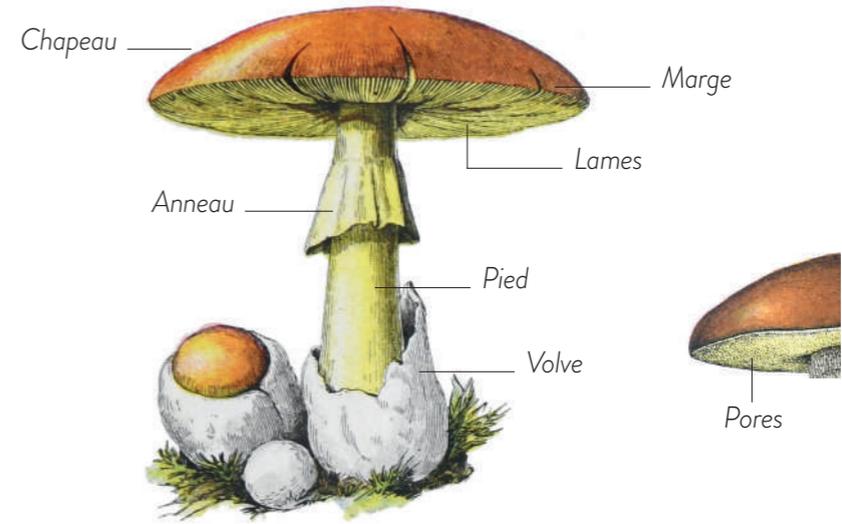
**3** Côté matériel, munissez-vous de paniers, surtout pas de sacs en plastique !

**4** Prenez aussi un couteau pour couper le pied des champignons. À ce sujet, tout le monde n’est pas d’accord, certains affirment qu’il faut laisser le mycélium dans le sol, d’autres assurent que ça le fait pourrir et qu’il vaut mieux arracher le champignon.

**5** Dans tous les cas, avant de ranger votre champignon dans le panier, vous avez intérêt à ôter la partie terreuse du pied. Vous aurez ainsi moins de nettoyage à faire de retour à la maison.

**6** Si un champignon présente des moisissures, si les limaces l’ont en grande partie dévoré ou s’il est attaqué par les vers, laissez-le en place, même si c’est un cèpe. Un champignon pourri n’est pas comestible, et il vaut mieux le laisser disperser ses spores : il y en aura davantage l’année d’après...

**7** N’abîmez pas les champignons que vous ne connaissez pas et qui feront peut-être le bonheur d’autres personnes. Ne détruisez pas non plus les champignons que vous connaissez, sous prétexte qu’ils sont toxiques : ils appartiennent à l’écosystème de la forêt, qu’il est important de respecter.



## Forme du chapeau



## Forme du pied



## BOLET DES CHARMES

*Leccinum carpini*

P	E	A	H

**DESCRIPTION** Chapeau de 5 à 10 cm, à surface légèrement bosselée, comme martelée, visqueuse par temps humide et fendillée par temps sec. Couleur brun clair ou brun verdâtre, à nuances marron-jaune. Pores blanchâtres, puis jaunissants. Pied mince et dur, blanchâtre, couvert de squamules grisâtres devenant noirâtres en vieillissant. Chair chair molle et blanchâtre, devenant rose sale puis noirâtre à la coupe.

**BIOTOPE** Bois de feuillus, appréciant surtout la couverture des charmes et des noisetiers. Fréquent.

**COMESTIBILITÉ** Comestible médiocre, de consistance molle, dont la chair noircit à la cuisson.

**CONFUSIONS** Avec des bolets de la même famille (bolet rude...) qui sont eux aussi comestibles.



## BOLET RUDE

*Leccinum scabrum*

P	E	A	H

**DESCRIPTION** Chapeau de 4 à 15 cm, parfois 20 cm, d'abord hémisphérique, puis vite étalé. Cuticule veloutée par temps sec, légèrement brillante à l'humidité. Couleur assez variable allant du noisetier au brun foncé. Pores blanchâtres, puis grisonnants. Pied blanchâtre orné de ponctuations brunes à noirâtres. Chair blanche, virant parfois au rose à la coupe, vite molle et spongieuse, noircissant à la cuisson.

**BIOTOPE** Feuillus, notamment les bouleaux, et conifères. Très courant.

**COMESTIBILITÉ** Comestible médiocre. Seul le chapeau se consomme, le pied étant trop coriace.

**CONFUSIONS** Avec des bolets de la même famille (bolet des charmes...) qui sont eux aussi comestibles.



## BOLET ORANGÉ

*Leccinum aurantiacum*



P	E	A	H

**DESCRIPTION** Chapeau de 5 à 20 cm, rouge brique à brun roux, d'abord globuleux et à peine plus large que le pied, qu'il emprisonne quand il est jeune, puis devenant convexe et s'étalant. Pores fins et blancs, devenant grisâtres avec l'âge. Pied de 10 à 15 cm de haut, élancé et épaissi à la base, couvert de mèches rouges ou brunâtres. Chair blanche virant au rosé puis au noirâtre à la coupe.

**BIOTOPE** Sous les feuillus (charmes, peupliers, bouleaux...). De l'été au début de l'hiver. Commun.

**COMESTIBILITÉ** Assez bon comestible lorsqu'il est consommé jeune (uniquement le chapeau). Ensuite, la chair devient trop molle et noircit à la cuisson.



# AMANITE TUE-MOUCHES

*Amanita muscaria*



**DESCRIPTION** Chapeau de 8 à plus de 20 cm, rouge à rouge orangé luisant, parsemés de verrues blanches puis jaunâtres, à marge parfois courtement striée. Lames serrées, blanches puis jaunissant légèrement. Pied pelucheux, blanc parfois jaune, à large anneau dentelé et à bulbe blanc orné de bourrelets concentriques à la base.

**BIOTOPE** Bois de feuillus aérés (bouleaux) et de conifères (pins, épicéas, etc), lisières. D'août à novembre. Très courante.

**COMESTIBILITÉ** Toxique.

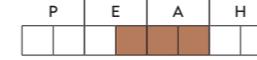
**CONFUSION** *Amanita caesarea* (amanite des césars, page ci-contre).



# AMANITE DES CÉSARS

*Amanita caesarea*

Syn. : oronge



**DESCRIPTION** Chapeau de 8 à 17 cm, épais et lisse, rouge orangé luisant, à marge striée jaune d'or, souvent couverte de grands lambeaux de volve blancs. Lames épaisses, serrées, jaune d'or clair. Pied robuste, droit ou légèrement courbé, de la couleur des lames, à anneau jaune strié, membraneux, et à volve épaisse, blanc grisâtre.

**BIOTOPE** Bois clairs de feuillus (chênes verts, chênes-lièges, châtaigniers notamment). Thermophile. De la mi-août à la mi-novembre. Peu fréquente.

**COMESTIBILITÉ** Excellent comestible, goût de noisette.

**CONFUSION** *Amanita muscaria* (amanite tue-mouches, page ci-contre).



## AMANITE DES CÉSARS Amanite tue-mouche



	AMANITE DES CÉSARS P. 169	AMANITE TUE-MOUCHES P. 168
	<i>Amanita caesarea</i>	<i>Amanita muscaria</i>
<b>Chapeau</b>	Rouge orangé uniforme	Rouge à orangé foncé, verrues blanches puis jaunâtres (parfois absentes)
<b>Lames</b>	Jaune d'or clair	Blanches, puis jaunissant légèrement
<b>Pied</b>	Jaune	Blanc
<b>Anneau</b>	Jaune	Blanc, dentelé
<b>Volve</b>	Épaisse, blanc grisâtre	Absente. Bulbe orné de bourrelets concentriques



## LÉPIOTE EXCORIÉE Lépiote brun-incarnat



	LÉPIOTE EXCORIÉE P. 154	LÉPIOTE BRUN-INCARNAT P. 153
	<i>Macrolepiota excoriata</i>	<i>Lepiota brunneo-incarnata</i>
<b>Chapeau</b>	Diamètre supérieur à 5 cm, beige pâle, excorié	Diamètre inférieur à 8 cm, blanchâtre à rosé, écailles
<b>Lames</b>	Blanches, très faiblement brunissantes	Blanches
<b>Bulbe</b>	Léger bulbe	Absent
<b>Anneau</b>	Net, persistant	Peu marqué, fugace
<b>Chair</b>	Blanche, immuable	Blanche, rossissant à la cassure



## RISOTTO aux amanites des césars

Pour 2 personnes : environ 400 g d'oranges • 200 g de riz à risotto • 2 gousses d'ail • Bouillon de volaille (3 fois le volume de riz) • Un petit verre de vin blanc sec • Huile d'olive • 1 pincée de piment d'Espelette • Un peu de persil • Fleur de sel, poivre

1. Taillez les champignons en lamelles un peu épaisses. Pelez et écrasez les gousses d'ail.
2. Faites chauffer le bouillon, puis baissez le feu pour le maintenir au chaud.
3. Mettez à chauffer à feu vif 4 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle à fond épais et faites-y revenir les champignons pendant 2 min en les remuant doucement. Salez légèrement, poivrez, mélangez et réservez les oranges dans un plat.
4. Remettez la poêle sur feu moyen avec 2 c. à s. d'huile, faites revenir le riz 1 min, ajoutez l'ail et laissez cuire encore 1 min en remuant.
5. Versez le vin, laissez bouillir jusqu'à évaporation, puis versez une louche de bouillon et attendez qu'il soit complètement absorbé avant d'ajouter encore une louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon.
6. Juste avant d'ajouter la dernière louche, remettez dans la poêle les oranges avec leur jus, mélangez délicatement et arrêtez le feu quand il ne reste presque plus de liquide.
7. Couvrez et laissez reposer le risotto 5 min à couvert. Parsemez de piment d'Espelette et de persil ciselé et servez bien chaud.



## CARPACCIO d'amanites des césars

Pour 2 personnes : jeunes oranges (environ 100 g par personne) • Huile d'olive • Fleur de sel

1. Émincez les oranges en lamelles et disposez-les sur un plat.
2. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel, arrosez d'un filet d'huile d'olive et dégustez.

## ORONGES juste poêlées

Pour 2 personnes : 4 c. à s. d'huile d'olive • Oranges • 1 gousse d'ail hachée • Du persil ou 2 c. à s. de crème fraîche • Sel

1. Ôtez la queue des oranges, puis coupez les têtes en lamelles, comme pour des cèpes.
2. Faites chauffer une poêle avec l'huile, puis jetez dans les lamelles d'oranges dans la poêle.
3. Salez, puis tournez-les régulièrement jusqu'à ce l'eau soit évaporée.
4. Laissez revenir légèrement, puis ajoutez du persil ciselé ou la crème fraîche, selon votre préférence.
5. Servez aussitôt.

## TAGLIATELLES aux amanites rougissantes

Pour 2 personnes : 200 g d'amanites rougissantes • 200 à 300 g de tagliatelles • Huile d'olive • Crème fraîche • Sel, poivre

1. Nettoyez puis coupez les champignons en morceaux pas trop gros. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y revenir les amanites à feu doux.
2. Jetez l'eau de végétation, puis remettez sur le feu et laissez cuire doucement, sans les brûler. Salez et poivrez.
3. Faites cuire les tagliatelles dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
4. Égouttez-les, puis remettez-les dans la casserole avec les champignons et un peu de crème fraîche.
5. Mélangez bien et réchauffez un peu avant de servir.



## RIZ SAUVAGE aux bolets

Pour 4 personnes : 300 g de riz sauvage • Quelques bolets (environ 200 g) • Huile d'olive • 1 gousse d'ail • Persil • 30 g de parmesan râpé • Sel, poivre

1. Coupez les bolets nettoyés en fines lamelles. Hachez l'ail et le persil séparément.
2. Faites sauter les bolets à la poêle avec un peu d'huile d'olive et l'ail. Salez, poivrez, parsemez de persil haché et réservez dans un plat.

## TARTE aux amanites rougissantes

Pour 4 personnes : environ 600 g d'amanites rougissantes • 1 pâte brisée • 1 petit bouquet de jeunes feuilles de céleri ciselées • 60 g de beurre • 30 g de farine • 35 cl de lait • 2 gousses d'ail hachées • Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons et plongez-les entiers dans une grande casserole d'eau bouillante pour les faire cuire 10 min environ.
2. Égouttez-les et coupez-les en petits morceaux.
3. Faites chauffer une grande poêle, ajoutez les champignons avec 30 g de beurre et laissez-les cuire sans les remuer, le temps que l'eau s'évapore et qu'ils commencent à dorer.
4. Mélangez ensuite juste ce qu'il faut pour qu'ils dorent de tous les côtés.
5. Dès que c'est fait, coupez le feu, ajoutez l'ail et le céleri. Salez, poivrez et laissez tiédir.
6. Pendant ce temps, préparez une sauce béchamel avec 30 g de beurre, 30 g de farine et 35 cl de lait.
7. Garnissez un moule à tarte avec la pâte, répartissez dessus les champignons, puis couvrez de la sauce béchamel.
8. Enfournez pour 15 à 20 min à 200 °C (th. 6-7).