



Connaître les champignons pour les (presque) nuls. Novembre 2023

A – Quelques informations de base.

Ce document sera publié sur notre site(1) où il sera diffusé et rediffusé, si besoin est, au cours de l'année, dans notre rubrique Mycologie.

1 – Ce que nous appelons champignons n'est que la partie visible des champignons.

Ce qui surgit, hors période de gel, et en particulier au printemps (un peu), l'été (un peu plus) dans les zones restées humides, et en automne (beaucoup), ce sont les appareils reproductifs(2), porteurs de spores, mais l'essentiel, peu ou pas visible est souterrain ou sous les écorces et se présente comme un réseau de filaments(3) parfois très important et qui demeure toute l'année.

2 – Parmi les champignons seuls les « saprotrophes » ont besoin d'humus, on les trouve donc, le plus souvent, dans les prés et les forêts. Il n'y a pas de forêts sans champignons car, en effet, ces champignons (avec leur mycélium) se nourrissent de détritux, des souches et de tout le bois mort. Sans leur action on ne pourrait, sinon entrer dans ces forêts.

Dans tous les bois, il y a un lien entre les espèces de champignons et tels ou tels arbres. On le sait pour les truffes et certains chênes, mais c'est général.

3 – Les espèces de champignons, sur Terre, se comptent par milliers.

Elles sont très différentes d'un continent à l'autre, non seulement parce que les saisons sont inversées d'un hémisphère à l'autre mais parce que, dans les zones tropicales et plus encore équatoriales, on découvre des champignons tout à fait inconnus en Europe. Le Guide des champignons d'Europe(4), d'Eyssartier et Roux, présente plus de 3000 espèces mais il y en a plus encore sur notre seul continent.

4 – Les champignons ne peuvent être appréciés seulement en fonction de leur comestibilité !

Les champignons comestibles sont rares. Les champignons toxiques plus encore. Les plus nombreux sont indifférents, sans intérêt culinaire. Les champignons toxiques sont dits indigestes quand ils font vomir, toxiques quand ils rendent malades et obligent alors à se rendre dans un centre antipoison. Dans certains cas, quand le syndrome est tardif, c'est-à-dire quand la digestion est faite, (et c'est le cas avec l'amanite phalloïde, cause de 95% des intoxications mortelles), le décès peut s'ensuivre car des organes vitaux, comme le foie ou les reins, peuvent être détruits ou gravement lésés !

Connaître les champignons, parce qu'ils sont beaux ou nous informent sur la vie dans la nature, est autant voire plus important que de savoir si « ça se mange ».

(1) <http://www.chemins-rencontres.com/> (2) Ou carpophores. (3) Ou mycélium. (4) Eyssartier et Roux, Le Guide des champignons d'Europe, Paris, Belin, 4e édition depuis le 6 septembre 2017.



5 – Cueillir les champignons a ses règles.

La récolte n'est convenable que si l'on utilise un panier (pas de sac en plastique où les champignons risquent de fermenter!), de préférence à fond plat, pour y loger les boîtes ou les poches en papier où l'on peut placer les spécimens sans les mélanger. Mieux vaut ramener peu d'espèces mais en quantité suffisante pour s'assurer d'une bonne identification. De toute façon, en octobre et novembre, les espèces se succèdent mais plusieurs disparaissent. Les cueillettes massives pour la consommation, faites par des ignorants ou des commerçants, sont nuisibles aux champignons, donc à leur remplacement. Il faut se souvenir que, sauf rares exceptions (champignons « de Paris » ou pleurotes...) les champignons ne se cultivent pas . Il faut les prélever avec précaution pour les observer entiers afin de pouvoir mieux les identifier. **On ne coupe pas le champignon en laissant une partie dans le sol qui risque de pourrir en endommageant le mycélium !**

6 - Connaître un champignon à chapeau commence en le regardant par en dessous.

Ou bien, sous le chapeau, on observe des lamelles (le plus souvent), ou bien l'on voit des pores, c'est-à-dire l'extrémité de tubes (on est alors, en général, en présence de la grande famille des bolets), ou bien, enfin, on constate qu'il s'agit d'aiguillons (c'est rare et, c'est, probablement, parce que l'on a cueilli un « pied de mouton »).

Le champignon à connaître absolument et à éviter est un champignon à chapeau vert ou verdâtre, à lamelles blanches, volve au pied et anneau : l'amanite phalloïde. C'est le plus dangereux, pas au toucher, mais si on le mange, en le mêlant à d'autres, par inadvertance.

7 – Les champignons en console, qui poussent sur les troncs, sont la manifestation puissante du rôle des champignons dans la nature.

Ces excroissances, qui « débordent » de leur support, sont de puissants destructeurs des arbres morts ou des souches. Ils sont souvent coriaces donc immangeables, mais il est des exceptions : l'excellent polypore soufré, d'un bel orangé, tendre quand il est jeune, sec et fibrilleux assez rapidement ensuite, ou, mieux encore, la vraie « langue de bœuf », rouge, souple, facile à découper, comestible crue comme cuite. Les autres champignons de ce type, notamment les tramètes, amadouiers ou polypores, certains géants, étonnent et constituent la preuve de leur capacité à « digérer » les ligneux (racines, tiges, souches ou branches du bois mort).

8 – Parlons français : les noms en latins sont réservés aux savants mycologues.

La mycologie est une science. Des chercheurs y travaillent sans cesse au sein de la Société mycologique de France. Les dénominations scientifiques évoluent sous l'influence des plus compétents des mycologues. Les appellations courantes se modifient aussi d'ailleurs selon la région où l'on vit et au fil des années. Il suffit de feuilleter les guides de champignons des deux dernières décennies pour s'en rendre compte. Les amateurs avertis n'ont pas tous le temps de suivre les travaux des spécialistes, mais ils sont de bons guides. On peut, si on le veut, être membre d'un club mycologique. C'est plus qu'utile pour le mycologue, mais ce n'est pas indispensable à la foule des promeneurs, randonneurs et autres « amis de la nature » qui se croisent sur les sentiers, dans les



bois et les champs où abondent les champignons. **Mais c'est une sage précaution pour ceux qui veulent récolter des champignons dans le but de les consommer.**

Notre ambition, à chaque exposition, est de renseigner nos visiteurs et, plus encore, de leur donner les moyens de se rendre sur le terrain et d'y adopter un comportement écologique c'est-à-dire tout à fait responsable en milieu naturel.

9 – Un champignon n'est ni franchement un végétal ni davantage un animal. C'est un vivant particulier qui n'a pas de chlorophylle et qui ne se déplace pas. Sans les champignons (encore une fois tout entier : mycélium et carpophore compris), nous ne pourrions vivre. Ils font partie de l'équilibre général de l'ensemble du vivant.

10 – Les comestibles à connaître, parmi bien autres, dans notre région, sont :

... au printemps :

La morille commune.

Le tricholome de la Saint Georges.

... en automne :

L'agaric champêtre ou rosé des prés.

L'amanite vineuse ou golmotte.

L'amanite des Césars, ou oronge vraie (peu fréquente dans notre région).

La chanterelle ou girolle.

La fistuline hépatique ou langue de bœuf.

La lépiote élevée ou coulemelle et sa sœur dite déguenillée.

Le pleurote en forme d'huitre (cultivé).

La russule charbonnière.

La russule verdoyante ou palomet .

La trompette des morts.

La vesse de loup géante.

Le bolet à pied rouge. .

Le bolet orangé.

Le cèpe de Bordeaux.

Le coprin chevelu.



Le marasme des oréades ou faux mousseron.

Le laccaire améthyste.

Le lactaire sanguin.

Le pied bleu.

Le pied de mouton.

Le tricholome terreux ou Petit gris.

Le champignon le plus savoureux, (l'amanite des Césars, ou oronge vraie) est peu fréquent dans notre région. Il convient de ne pas se fier seulement aux livres ou à l'avis d'un voisin, voire d'un pharmacien. Mieux vaut connaître soi-même, parfaitement cinq espèces comestibles que trente espèces « à peu près ».

Encore une fois rien ne remplace la sortie sur le terrain avec des amateurs avertis ou des membres compétents de clubs mycologiques.

Sachons aussi que plusieurs champignons ne sont comestibles que très bien cuits (la morille).

Certains, considérés comme comestibles jadis, ne le sont pas, soit parce qu'ils ne l'ont jamais été (tel le paxille à bords enroulés) et ont causé de graves accidents (notamment le tricholome équestre qui, heureusement, ne pousse pas dans notre région).

Ces dix observations de base n'épuisent évidemment pas un pareil sujet même en s'en tenant à l'essentiel. On trouvera ci-après, quelques compléments qui sont abordables par quiconque, sans qu'il soit besoin d'avoir fait des études botaniques ou mycologiques approfondies.

B – Des compléments utiles :

Des observations répétitives, confirmées par des experts reconnus ajoutent à nos connaissances. Ainsi, notamment, sachons que :

1- Il n'est pas de champignons vénéneux parmi les spécimens tout bleu ou violets (pied- ou stipe - , lamelles et chapeaux)

De bons comestibles sont dans cette catégorie : le pied bleu (qu'on trouve jusqu'à l'entrée de l'hiver) le laccaire améthyste (excellent avec une omelette), le cortinaire violet (superbe, mais comestible moyen, à délaissé donc).

Attention à la mycène pure qui a des teintes violacées.

Observation : Ne consommons pas tout ce qui est comestible! non seulement à cause des risques de confusion multipliés quand la liste s'allonge, mais aussi parce que tout ce qui est mangeable ne mérite pas d'entrer dans nos assiettes.



2 – Les amanites (à connaître en priorité) contiennent les pires et les meilleurs des champignons que nous rencontrons ainsi que des indifférents .

L'amanite phalloïde tue ;

L'amanite des césars (assez rare en ile de France) est le plus réputé des champignons comestibles!
L'amanite tue-mouches, fréquente, spectaculaire, est toxique mais pas mortelle. L'amanite citrine, très commune est elle sans intérêt.

L'amanite rougissante ou Golmotte rouge aux meurtrissures est, elle aussi excellente, **bien cuite**, une fois enlevée sa cuticule (la peau du chapeau).

L'amanite panthère , qui lui ressemble , mais sans traces rouges, envoie à l'hôpital.

Les amanites printanières et vireuses...à la morgue !.

Observation : toutes les amanites (reconnaisable à leur volves, anneau et lamelles blanche) sauf l'amanite des césars à lamelles jaune vif) belles et dangereuses, sont à éviter si l'on ne sait pas tout d'elles.

3- Les bolets bleissant ne sont pas tous vénéneux!

Certains sont indigestes ou immangeables. On doit au bolet Satan (qui du reste bleuit peu !) cette réputation de toxicité. Elle est exagérée. Le bolet à pied rouge qui bleuit fortement à la coupe, est excellent une fois cuit.

Observation : Les bolets, bleissant ou non, qui sont à rejeter ne sont pas dangereux parce que simplement immangeables ; un des plus mauvais est le bolet de fiel ou chicotin amer, qui mérite bien son nom de faux cèpe car il ressemble au cèpe de bordeaux ! Cuisiné avec d'autres bolets, il gâche tout le plat . Il est reconnaissable à ces pores rosés et son réseau sombre bien apparent sur le pied.

4 - Les lépiotes ne sont pas toutes inoffensives, notamment les plus petites, les lépiotes brunes qui sont annoncées comme mortelles.

En fait, on ne s'intéressera qu'aux lépiotes de grande taille (plus de 10 cm). La lépiote élevée appelée « coulemelle » (pour les plus jeunes spécimens , on parle alors de baguettes de tambour ») et aussi la lépiote déguenillée (qui rougit au frotage sont fréquentes en ile de France. On s'en contentera. Les mycophages en raffolent. Attention toutefois à la lépiote brune, massive, poussant dans les endroits enrichis de végétaux en décomposition, tonte de gazon par exemple. Cette lépiote n'est pas vraiment dangereuse mais très indigeste.

Observation : Il est aussi une grande et belle lépiote toute blanche : la lépiote pudique, comestible. Il est des risques de confusion qui interdisent de la récolter sans conseil et sans guide. Une fois bien identifiée c'est différent.



5- Les agarics à lamelles roses , puis brunes, puis noires, tels le rosé des prés ou le champignon de Paris sont des « cousins » dans la nature qu'il faut savoir reconnaître.

Il est impératif de retourner chaque spécimen pour vérifier la couleur des lamelles : il s'est vu que des petites amanites phalloïdes pâles à peine vertes , se soient mélangées par des imprudents à des agarics des bois !

Observation : L'agaric radicant (avec une courte racine), l'agaric des trottoirs (avec un anneau double et pouvant percer le bitume !) l'agaric jaunissant (qui jaunit au frottement mais aussi sent l'encre) n'ont pas leur place dans nos assiettes. Ils sont étonnants mais contentons nous de les admirer.

6- Confondre la pholiote changeante (comestible, en touffes sur les souches) et la galère marginée, mortelle qui lui ressemble beaucoup et a parfois le même habitat, peut être fatal.

Observation La règle d'or mérite ici d'être rappelée « **Aucun danger si on connaît une espèce à 100% sinon s'abstenir quand on doute.** »

7- Le plus gros champignon européen est la vesse de loup géante, comestible

Cet énorme champignon des prés, parfois plus gros qu'un ballon , doit être consommé jeune quand sa chair est encore blanche . On le coupera en tranches minces, panées, car, sinon il absorbe l'huile de cuisson et devient immangeable.

8- Le coprin chevelu mérite une attention particulière : il est fréquent; il pousse dans les prés et les friches; jeunes, il est comestible.

Observation : C'est un champignon fragile. On ne peut le garder. Il faut le consommer le jour même de sa cueillette. Il devient délirant en vieillissant (ses lamelles blanches puis roses puis noires coulent alors. Et il faut le jeter. Il absorbe la pollution et, là où on traite les pelouses il vaut mieux ne pas le cueillir. Bref c'est un champignon qui se mérite. Une fois connu on l'apprécie.

Certains coprins ressemblants peuvent causer des troubles plus ou moins importants : Le coprin **noir d'encre** (*C. atramentarius*) doit être rejeté il est toxique, les **sosies** odorants du coprin chevelu qui sentent une odeur de chicorée ne sont pas bons.

9 - La famille des girolles, chanterelles, et trompette des morts comporte principalement des espèces comestibles, pas de toxiques. Les trouver se mérite, surtout en Ile de France, mais ensuite la récompense est grande.

Attention cependant aux « clitocybes » *Omphalotus illudens* ou *Omphalotus oléarius* toxiques qui ressemble aux girolles.

Observation : On trouve plus de trompettes des morts que de girolles en automne. Les chanterelles cendrées et sinueuses, en tube ou jaune, se trouvent plus dans les commerces que dans nos jardins.



Les bois voisins ont pourtant leurs lieux secrets qu'il faut (c'est le cas de le dire) redécouvrir, « sous feuillus »

10 – Bref glossaire relatif aux mots du vocabulaire mycologique non nécessairement scientifique :

Carpophore : Le champignon visible, la fructification, le porte-spores.

Cortine : « toile d'araignée » surtout sur les cortinaires, brunie par les spores.

Cuticule : « peau » détachable de chapeaux (comme l'amanite rougissante)

Fongique : qualificatif du domaine qui concerne les champignons.

Gléba : chair de champignon sans pied, comme les vesses ou sclérodermes.

Hyménium : Partie fertile du carpophore, productrice de carpophores.

Partie cachée souterraine durable, principale du champignon.

Lames (et non lamelles) sous le chapeau ; le plus fréquent des hyméniums.

Pore : base du tube (chez les bolets par exemple)

Sporée : ensemble des spores pouvant colorer les hyméniums (lames, tubes ou aiguillons).

Stipe : pied des champignons à chapeau.

Volve : membrane qui enveloppe pied et chapeau d'amanites jeunes.



Adresses et bibliographie utiles .

- La société mycologique de France a pour site :

<http://www.mycofrance.fr/> Le site de la SMF : [./http://www.mycofrance.fr/](http://www.mycofrance.fr/) Identification les lundis après-midi, 20 rue Rottembourg, Paris 12e, de 14 h.30 à 19 h.

3 – Bibliographie principale :

- Régis Courtecuisse et Bernard Duhem :

Guide des champignons de France et d'Europe, Delachaux et Niestlé, 2013, (23,50 €)

- Guillaume Eyssartier et Pierre Roux :

Le guide des champignons, France et Europe, Belin, 2013, réédité en 2017, (35 €).