



Ensemble pour la Nature ...



Balade en forêt en quête de champignons...

La saison des champignons dure de fin août jusqu'aux premières gelées, c'est une raison pour passer de bons moments dans les bois et forêts des Hauts de France où poussent plus de 8000 espèces de champignons. Mais attention aux mauvaises rencontres car une dizaine d'entre elles sont très toxiques. Parmi les comestibles, on en trouve d'une qualité gustative exceptionnelle !

La saison 2018 a été une mauvaise saison pour les champignons ! Ils ont souffert du manque d'eau. Le dérèglement climatique ne devrait pas arranger les choses dans les années à venir. Les champignons souffrent partout en France.

A part la sécheresse, les autres ennemis du champignon sont les pesticides, les fongicides et les sangliers, qui piétinent et retournent les sols.

Une petite présentation s'impose...

Les champignons sont des êtres vivants tout à fait singuliers. Ni végétaux, ni animaux, ils sont partout... Les champignons ont un rôle crucial dans la biodiversité. Ils éliminent les végétaux malades, ils recyclent notamment les feuilles mortes et aident certains arbres à pousser.

Il existe trois familles de champignons :

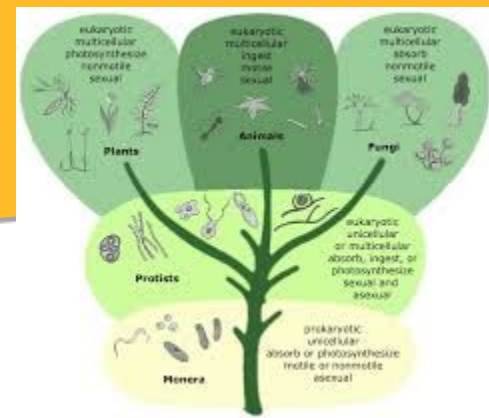
- les macromycètes visibles à l'oeil nu
- les moisissures
- les levures



Ils peuvent être parasites, saprophytes (se nourrissant de matières organiques non vivantes) ou mycorhizes (association d'une plante et d'un champignon). Ces êtres vivants surprenants entrent ainsi en symbiose aussi bien avec les végétaux, qu'avec les animaux. On en retrouve par exemple au sein de notre microbiote intestinal.



Ensemble pour la Nature ...



Le règne des Fungi, un règne de plusieurs milliards d'années

On pense que les champignons existaient déjà, il y a 2 milliards d'années ! Leurs ancêtres seraient des algues simples qui auraient perdu leur chlorophylle et qui auraient gagné la terre ferme. Longtemps classés parmi les êtres vivants dans la catégorie des végétaux, ils sont aujourd'hui regroupés dans une catégorie à part entière : Le règne fongique...

Santé !

Anticancéreux, régénérants du système nerveux, protecteurs cardio-vasculaires... Nombre d'études prouvent désormais que les champignons méritent leur réputation d'aliments de longue vie et de protecteurs immunitaires.

On retrouve les premières traces de l'usage thérapeutique des champignons chez les peuples asiatiques qui utilisaient le shiitaké ou lentin du chêne (*Lentinus edodes*) il y a 4 000 ans comme remède de longévité. En Occident, les champignons ont été longtemps soupçonnés d'être maléfiques, souvent associés à la sorcellerie et parés de vertus démoniaques. Mais l'avancée de la Science a fini par montrer que les champignons ne sont pas seulement destructeurs de la vie, ils peuvent aussi la protéger et l'entretenir.

De nombreuses recherches sont menées sur leurs propriétés fongicides, anti-inflammatoires, antivirales, bactéricides, parasitocides...

La cueillette

Chaque weekend dans la région, des sorties en forêt sont organisés par la société mycologique du Nord de la France pour se livrer à la cueillette sans danger. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Société Mycologique du Nord de la France Département de Botanique. Faculté des sciences pharmaceutiques 59000 Lille

Et retrouver leur programme des sorties 2019 sur leur site internet :

http://www.smnf.fr/Progr_2019_s2.htm



Quand Environnement et Écologie riment avec Économie



Ensemble pour la Nature ...



Avertissement

Avant de franchir le pas entre la cueillette à l'assiette, soyez certain d'avoir bien identifié les champignons que vous avez ramassé. Sachez qu'un seul spécimen toxique peut contaminer d'autres champignons dans un même panier. Au besoin, n'hésitez pas à stocker un type de champignon à part pour l'identifier ultérieurement.

Sur ce dernier point, faites appel à vos amis mycologues ou ramasseurs avertis, voire même, rendez-vous chez un pharmacien pour vous aider à identifier avec certitude le contenu de votre panier.

Les symptômes liés à une intoxication due la consommation de champignons toxiques sont très variables : Il peuvent intervenir rapidement pendant la digestion mais aussi jusqu'à 48 heures plus tard. Dans ce dernier cas notamment, il peut s'agir d'une grave intoxication !

Ne ramassez jamais de champignons sur des sites pollués (Bord de routes fréquentées, sites industriels, décharges, terrains agricoles traités aux insecticides ...) même si vous êtes sûr qu'ils sont comestibles. En effet, le champignon se comporte comme une sorte d'éponge car il peut « aspirer » un nombre important de d'éléments présents dans le sol. Ainsi, certains champignons (Même dits comestibles) ont une forte propension à « aspirer » des métaux lourds (Voire même les transformer en plus lourds) ou à absorber des substances radioactives ! Ne sont-ils pas les grands nettoyeurs de la Planète ?

Idéalement lorsque vous consommez des champignons, mettez toujours un spécimen de côté. En cas d'intoxication, celui-ci sera très utile au médecin pour identifier la cause des troubles et pour vous soigner de la façon la plus appropriée.



Ensemble pour la Nature ...

Astuces

Comment nettoyer les Champignons

Il est fortement déconseillé de tremper les Champignons pour les nettoyer.

Pour préparer vos Champignons dans les règles de l'art, munissez-vous d'un bon couteau, d'une petite brosse (Ou d'un pinceau à cuisine) ainsi que d'un chiffon propre et humide.

- Débarrassez la base du pied recouverte de terre avec votre couteau.
- Si le pied est sale, pelez-le finement en surface avec votre couteau.
- Nettoyez le chapeau et le pied avec votre brosse et votre chiffon humide.

Pour les Champignons creux, telles les trompettes ou les morilles par exemple, n'hésitez pas à les ouvrir en deux pour y débusquer d'éventuels occupants.

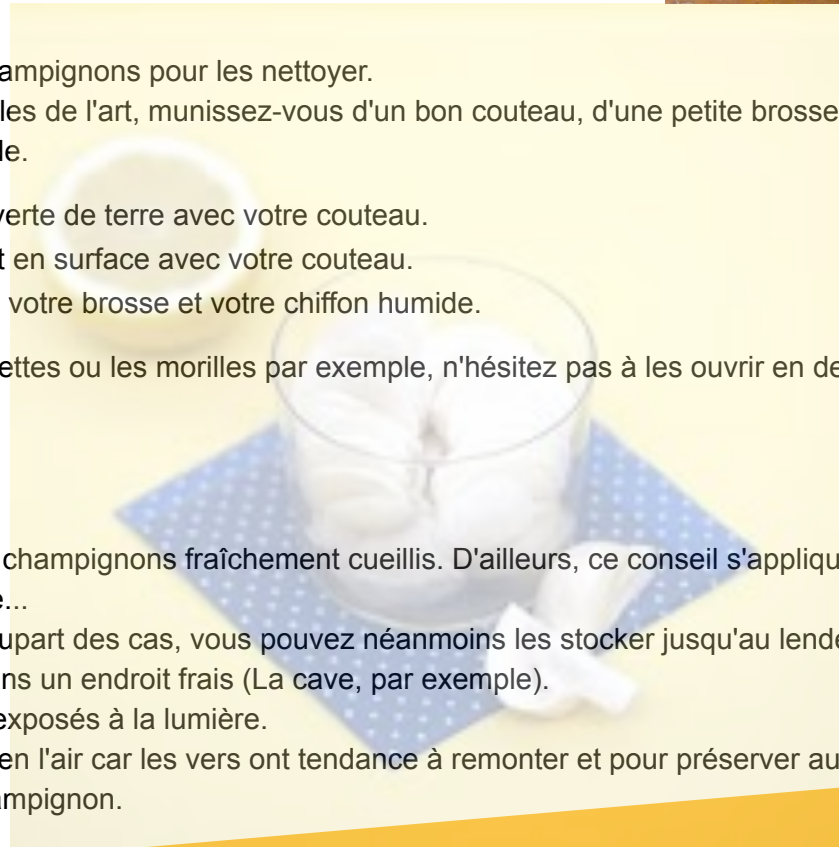
Conservation des champignons frais :

Il est conseillé de consommer rapidement les champignons fraîchement cueillis. D'ailleurs, ce conseil s'applique également aux champignons frais achetés dans le commerce...

Pour les champignons sauvages et dans la plupart des cas, vous pouvez néanmoins les stocker jusqu'au lendemain dans le bac à légumes du réfrigérateur ou mieux encore, dans un endroit frais (La cave, par exemple).

Si possible, ces derniers ne doivent pas être exposés à la lumière.

De plus, il est conseillé de les stocker le pied en l'air car les vers ont tendance à remonter et pour préserver au mieux le chapeau qui est en général, la partie la plus importante du champignon.





Ensemble pour la Nature ... A table !

Potage aux Cèpes

Préparation :15 minutes

Cuisson :45 minutes

Pour :4 personnes

Difficulté :Facile

Coupez les pommes de terre en petits dés.
Émincez finement les deux oignons et la gousse d'ail.

Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez les oignons.

Quand ces derniers ont blondi, ajoutez les cèpes, l'ail et le vin blanc. Versez le bouillon de poule et plongez-y les pommes de terre et un peu de thym.

Laissez mijoter pendant 45 minutes...

Avant de passer le tout au mixeur, sortez quelques petits morceaux de champignons que vous ajouterez par la suite dans le potage, pour avoir le plaisir d'en croquer un peu.

Mixez le contenu de la casserole. Salez. Poivrez. Plongez les petits morceaux de cèpes et éventuellement ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Vous pouvez servir ce délicieux potage avec des petits croûtons persillés.

Ingrédients :

200 g de cèpes frais

2 pommes de terre moyennes

50 g de beurre

1 litre de bouillon de poule

8 à 10 cl de vin blanc sec

2 oignons moyens

1 gousse d'ail

Du thym

Poivre et sel

