



Photo: Mycoboutique

# LES CHAMPIGNONS forestiers

LES CHAMPIGNONS NE SONT PLUS REMISÉS À L'ÉTAT DE GARNITURE, CHICHEMENT PLACÉS À CÔTÉ DU PERSIL DÉCORATIF. PRODUITS (RE)DÉCOUVERTS AU QUÉBEC, ON EN FAIT AUJOURD'HUI TOUT UN PLAT : ENTRÉE, METS PRINCIPAL ET DESSERT ! L'ANNÉE 2012 DEVRAIT LES VOIR PASSER ENCORE PLUS DU SOUS-BOIS À LA TABLE.

*Par* SOPHIE SURANITI

## LES ESPÈCES SAUVAGES DE CHAMPIGNONS AU QUÉBEC

Actuellement, c'est quelque 3 000 espèces qui ont été recensées<sup>1</sup>. Parmi celles-ci se trouvent une dizaine de familles à potentiel commercial : chanterelles (girolles), bolets (cèpes), matsutakes, morilles (dont la blonde, la conique et la morille de feu), russules homards, armillaires ventrus, lactaires délicieux, trompettes-des-morts, pieds-de-mouton et pleurotes. Il y a les champignons sauvages cueillis en forêt et les champignons de culture (blancs, maitake frondosa, shiitakes, shimeji du hêtre...). Hormis les frais, on trouve principalement sur le marché des champignons séchés, d'ici, mais aussi d'ailleurs<sup>2</sup>. La congélation, le broyage en poudre et les conserves sont d'autres techniques de transformation et de conservation; toutefois, elles sont encore peu pratiquées par les producteurs québécois, qui privilégient le séchage. Les champignons forestiers sauvages sont actuellement les grandes vedettes de la filière PFNL (produits forestiers non ligneux<sup>3</sup>).

## DE LA MYCOPHOBIE À... LA NOUVELLE RUÉE VERS LES CHAMPIGNONS FORESTIERS

Mais cette popularité est récente ! Puisque les champignons étaient considérés comme dangereux et maléfiques, les Québécois – des premiers colons aux Canadiens français – s'en sont toujours méfiés. Ils étaient alors réservés à la médecine et aux pratiques chamaniques. Ils n'ont donc jamais eu la chance de pouvoir s'inscrire dans les goûts et les habitudes de consommation. L'intérêt actuel ne date finalement que d'une dizaine d'années, grâce à un regain de l'activité de cueillette en région et à la grande curiosité culinaire dont font preuve les chefs québécois. Le contexte de crise forestière majeure a en outre grandement favorisé la réflexion quant au développement et à l'exploitation d'autres ressources forestières. Dont celle des champignons. Et les chiffres sont éloquentes : de 30 entreprises de commercialisation de champignons forestiers en 2008, nous sommes passés à 130 en 2011 ! C'est donc la ruée vers le champignon forestier qui



Pleurotes en milieu naturel

Photo : Myco Sylva



La chanterelle fait partie de la dizaine de familles de champignons sauvages à potentiel commercial au Québec.

Photo : Mycoboutique

## CALENDRIER DE RÉCOLTE DES CHAMPIGNONS FORESTIERS AU QUÉBEC

	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.
MORILLE CONIQUE							
CHANTERELLE COMMUNE							
BOLET ET CÈPE							
RUSSULE HOMARD							
TROMPETTE-DES-MORTS							
ARMILLAIRE VENTRU							
PIED-DE-MOUTON							
CHANTERELLE EN TUBE							
MATSUTAKE							

Forte abondance     Faible abondance

Source : Myco Sylva

est annoncée, mais pour cela, la filière doit s'organiser pour réussir sa promotion et sa commercialisation encore anarchiques<sup>4</sup> et se démarquer devant la concurrence (Europe de l'Est, Asie et Colombie-Britannique<sup>5</sup>, trois gros joueurs qui tirent les prix vers le bas) en proposant des produits qui se démarquent par leur grande fraîcheur et leur qualité gustative.

### CARNET D'ADRESSES

- Le site Cuisine du Québec [www.cuisineduquebec.com](http://www.cuisineduquebec.com) (onglet « Artisans et produits », puis « Plantes sauvages et champignons ») répertorie une vingtaine de producteurs, dont 12 proposent des champignons cultivés ou sauvages : Amyco Champignons Sauvages, L'Arôme des Bois, Aux Champs mignons, Le Coprin,



Photo : Mycoboutique



Photos : Myco Sylva

Les matsutakes sont très prisés des Japonais.



Le lactaire à odeur d'érable

Photos : Mycoboutique

Finesse boisée, Morille Québec, Mycoboutique, Gaspésie Sauvage, Gourmet sauvage, d'Origina, etc. Piloté par Danielle Globensky, ce site regorge de renseignements utiles (biographies de chefs et de producteurs).

- **Et aussi** Fine Forêt, Fou du chef (Guy Lacoste), Marimex, Mycéliart, Les Saveurs Sauvages, Trésors des Bois...
- Tous les acheteurs et vendeurs de champignons québécois regroupés dans un seul et unique bottin ? C'est un projet que caresse l'Association pour la commercialisation des champignons forestiers (ACCHF)<sup>6</sup>. En attendant, vous trouverez sur son site [www.acCHF.ca](http://www.acCHF.ca) (onglet « ACCHF-Communiqué », section « Babillard des membres corporatifs ») le courriel de ses membres corporatifs.
- La chef Diane Tremblay, du Club Le Privilège, a récemment développé, avec le biologiste Luc Simard de l'Agence de gestion intégrée des ressources (AGIR), des produits transformés<sup>5</sup> et conditionnés dans la région du Saguenay—Lac-Saint-Jean qui devraient intéresser les chefs. Le projet en est actuellement à sa phase de développement. Pour en savoir davantage, communiquer avec Luc Simard ([www.groupeagir.com](http://www.groupeagir.com)).

## S'INFORMER ET SE FORMER

Il est maintenant facile de s'informer ou de suivre des formations grâce aux ateliers offerts en région par les clubs de mycologie<sup>9</sup> et aux entreprises proposant des activités de mycotourisme et aux parutions d'ouvrages spécialisés tels que :

- *Champignons comestibles du Lac-Saint-Jean*, 2011, 2<sup>e</sup> édition (guide)
- *Une initiation à la cuisine du champignon*, P. Emanuelli et F. Raevens, Marabout, 2011
- *Champignons comestibles du Québec*, J. Després, Éd. Michel Quintin, 2008
- *Champignons communs du Québec et de l'est du Canada*, R. McNeil, Éd. Michel Quintin, 2007
- *Les champignons sauvages du Québec*, M. Sicard et Y. Lamoureux, Fides, 2005
- Également, les épisodes de l'émission *Coueurs des bois* accessibles sur le site de Télé-Québec (<http://coueursdesbois.telequebec.tv/>).

## TENDANCES CHAMPIGNONS

- **Les matsutakes** : ces champignons très parfumés sont prisés des Japonais. On les trouve dans différentes régions (dont l'Estrie). Mais pour le moment, c'est surtout la Colombie-Britannique qui en tire commercialement beaucoup de profit.
- **Le lactaire à odeur d'érable** (« sugar burned milk ») : le coup de cœur de Judith Noël Gagnon de la Mycoboutique à Montréal. Ce champignon<sup>9</sup> est dit « non comestible » dans les guides québécois, mais pas dans les guides spécialisés américains sur les lactaires ! Une coquille de retranscription...
- **Les champignons dans les desserts** : comme la mousse glacée aux cèpes vendue à la Mycoboutique à Montréal ou encore les biscuits sablés aux chanterelles ciboires de Renaud Longrée (Myco Sylva).
- **En concentrés liquides ou en poudre séchée** pour donner du goût aux soupes, sauces et ragoûts (**sel, poivre, chapelure**). À mélanger aux farines pour faire des desserts ou des **croûtes salées**. Et aussi **beurres, huiles, tapenades**...

## TÉMOIGNAGES : ILS AIMENT LES CHAMPIGNONS !

**Olivier Perret, le nouveau chef au Renoir (Sofitel, Montréal)** avoue avoir un « gros faible » pour les champignons. C'est qu'avant d'être cuisinier, il en vendait sur les marchés de Bourgogne, sa région natale. Au retour du marché Jean-Talon, chaque jeudi avec son second, Samuel, il en ramasse des frais et les met à son menu.

**Diane Tremblay, Club Le Privilège** « J'adore les champignons car ils sont tous différents ! Textures, goûts, etc. Ils sont à la fois mystiques et facilement apprivoisables si l'on se donne la peine. Les bolets, les chanterelles et les morilles de feu sont des valeurs sûres. Mais il y a aussi les armillaires ventrus et l'hydne ombiliqué, moins connus. »

**Renaud Longrée, Myco Sylva.** Cette petite entreprise familiale des Hautes-Laurentides fait du mycotourisme et commercialise une douzaine de produits de champignons. Son fondateur, Renaud Longrée, est aussi, depuis novembre 2011, le président de l'Association pour la commercialisation des champignons forestiers (ACCHF). « Les grandes forces de la filière champignons forestiers qui se développe au Québec ? La propreté des sites, les contrôles sanitaires qui se mettent en place avec le ministère de l'Alimentation, des Pêcheries et de l'Agriculture du Québec (MAPAQ) (un cahier des charges est d'ailleurs en cours), la grande fraîcheur (même les produits séchés québécois se démarquent sur le marché) et la belle diversité des produits. »

**François Brouillard, Les Jardins Sauvages.** L'année 2012 devrait en être une de changements pour ce réputé coureur des bois qui va réorganiser ses activités (gamme de produits et table champêtre). « Avec les champignons, il était temps de se réveiller (au Québec - NDLR), car des choses étaient en train d'être oubliées. On en trouve maintenant partout, mais beaucoup de restaurateurs ne savent pas les utiliser ou les cuisiner. On doit aussi savoir ce qu'on achète. Car sur le marché, certains champignons sont estampillés Québec et pourtant, ils viennent d'ailleurs ! »

**Un grand merci à tous ces professionnels des champignons qui ont répondu à mes questions et m'ont mis sur la piste de belles découvertes :**

François Brouillard ([www.jardins Sauvages.com](http://www.jardins Sauvages.com)), Danielle Globensky ([www.cuisineduquebec.com](http://www.cuisineduquebec.com)), Guy Lacoste ([fouduchef@hotmail.com](mailto:fouduchef@hotmail.com)), Renaud Longrée ([www.mycosylva.ca](http://www.mycosylva.ca)), Judith Noël Gagnon ([www.mycoboutique.ca](http://www.mycoboutique.ca)), Olivier Perret ([www.restaurant-renoir.com](http://www.restaurant-renoir.com)), Luc Simard ([www.groupeagir.com](http://www.groupeagir.com)) et Diane Tremblay ([www.leprivilege.ca](http://www.leprivilege.ca)). ■■■ Chanterelle en tube



Photo : Myco Sylva

- 1 Dont environ 150 sont comestibles. Certains non comestibles sont tout de même utilisés pour leurs propriétés médicinales, comme le chaga.
- 2 Vus sur les marchés montréalais : des champignons frais venant de Corée, de Pologne, de Colombie-Britannique et beaucoup de bolets séchés d'Italie.
- 3 « Les PFNL sont des végétaux ou des sous-produits de végétaux provenant de la forêt, autres que la matière ligneuse. [...] Plusieurs PFNL se sont constitués en industries viables au cours des dernières décennies, notamment les produits de l'érable, les bleuets sauvages, les canneberges, les huiles essentielles et les couronnes de Noël. » *Analyse de commercialisation des champignons forestiers sauvages à potentiel commercial du Québec*, Projet AF-08-021, Biopterre, mai 2009.
- 4 « [...] Tout le monde veut faire sa propre affaire et [...] les cueilleurs se considèrent aussi comme des commerçants. Au bout du compte, tous se retrouvent en compétition et cela engendre de la confusion. [...] La Gaspésie semble être la région dont le réseau de cueilleurs serait le mieux organisé et qui recense le plus gros volume de champignons (8 tonnes en 2008). » *Analyse de commercialisation des champignons forestiers sauvages à potentiel commercial du Québec*, Projet AF-08-021, Biopterre, mai 2009.
- 5 « En Colombie-Britannique, le marché des champignons forestiers génère 60 millions de dollars de revenus annuellement ». Roy, Guillaume, « Champignons magiques », magazine *Jobboom*, vol. 12 no 5, octobre 2011.
- 6 Créée en 2005, cette association représente les individus et les entreprises qui s'intéressent à la récolte, à la transformation et à la commercialisation des champignons forestiers au Québec (215 membres, dont une vingtaine de membres corporatifs).
- 7 En utilisant les techniques de lyophilisation et de surgélation.
- 8 Parfois, seule une infime différence permet de distinguer deux champignons de prime abord semblables. C'est pourquoi il faut avoir de solides connaissances pour savoir les reconnaître.
- 9 Judith en a acheté 60 kg cet été... un champignon cueilli à Dorval !



**toujours  
le bon  
choix!**

[www.toujourslebonchoix.com](http://www.toujourslebonchoix.com)

Québec 