



curieux de nature

par Simon Diotte

À la chasse aux champignons!



© Dreamstime

PASSIONNÉE de cuisine et d'horticulture, Mélanie Gauthier a commencé, il y a trois ans, à s'intéresser à la mycologie en lisant des guides d'identification empruntés à la bibliothèque. Rapidement, c'est devenu une passion dévorante qui motive aujourd'hui presque toutes ses sorties en nature. « Avant, quand je marchais en forêt, mon objectif était d'atteindre des sommets. Aujourd'hui, mes randonnées sont des chasses au trésor. Mon chum, mes enfants et moi, nous sommes constamment à la recherche de précieuses espèces comestibles qui bonifieront nos repas », raconte cette trentenaire de Longueuil.

Activité familiale par excellence, la chasse aux champignons? Oui, soutient Mélanie. Ses deux enfants, Iris, 8 ans, et Laurier, 5 ans, participent avec

enthousiasme et sont même capables d'identifier une multitude d'espèces. « Les enfants possèdent un avantage sur les grands : ils sont plus près du sol. Ce sont souvent les premiers à découvrir les talles. »

À l'approche de l'automne, les mycologues sont fébriles. C'est la grosse saison pour la cueillette de ces offrandes de mère Nature. Afin de profiter de la manne, voici quelques outils indispensables qui combleront le mycologue en vous. Attention : ne mangez pas le fruit de vos récoltes sans posséder un très bon bagage d'expérience dans l'identification des mycètes. Certaines variétés sont toxiques et leur consommation peut entraîner un empoisonnement grave ou même la mort. ☘

1

Pour une fructueuse récolte

Impossible de partir aux champignons sans un couteau digne de ce nom. Cet outil servira à couper doucement les pieds des chanterelles, cèpes, morilles et compagnie plutôt que de les arracher du sol, façon de faire qui risquerait de perturber le mycélium (la racine des mycètes). N'importe quel couteau de poche fait l'affaire, mais il existe aussi des outils spécialement conçus pour accomplir ce travail, comme l'Opinel N° 8 au manche équipé d'une brosse en soies de sanglier, utile au nettoyage de la récolte sur le terrain. Sa lame se déploie facilement grâce à un système de verrouillage sans ressort. Si on veut initier les enfants, on leur donne un couteau en plastique. Les risques d'accident sont nuls et le plaisir est partagé.

2

Des guides de terrain comme référence

Lorsqu'on s'intéresse à la mycologie, il est important de ne pas se fier aux guides européens, car les espèces poussant outre-Atlantique diffèrent des nôtres : les erreurs d'identification en découlant pourraient avoir des conséquences graves si on les cuisine. Alors quel guide choisir? Judith Noël ne cache pas sa préférence pour le guide *Champignons comestibles du Québec: les connaître, les déguster*, de Jean Després, aux Éditions Michel Quintin, qui s'adresse aux mycologues désirant cuisiner les champignons sauvages. « Si votre champignon ne s'y trouve pas, c'est parce qu'il ne se mange pas! » garantit-elle. Parmi les nouveautés, notons qu'une nouvelle édition du guide *Champignons du Québec et de l'est du Canada*, de Raymond McNeil, qui présente près de 400 espèces de champignons, a été publiée dernièrement à la même maison d'édition (voir la chronique MILLE-FEUILLES pour plus de détails sur cet ouvrage).

3

Prêt pour la manne?

À la chasse aux champignons, les traditionalistes ne jurent que par les paniers d'osier, toutefois cette vannerie s'avère encombrante. Si vous ne craignez pas de faire une entorse aux us et coutumes, optez pour des paniers rétractables de la marque JanetBasket. Faits en nylon lavable, ils sont vendus en deux formats et dans une variété de couleurs, dont certaines très éclatantes. « Leur teinte vive permet de les retrouver rapidement dans l'herbe ou les feuilles », dit Judith Noël, directrice de la Mycoboutique, un magasin spécialisé situé sur la rue Saint-Denis.

4

Faire des réserves

Si la chasse a été si prolifique qu'on risque la surdose de champignons, on appelle le déshydrateur à la rescousse! Une fois les champignons séchés, on les conservera pendant des mois, voire des années dans des pots hermétiques de type Masson. Avant de les cuisiner, il faut les réhydrater en les plongeant dans l'eau tiède. (N'oubliez de garder l'eau de réhydratation pour vos soupes : vous bonifierez celles-ci dans le temps de le dire!) Les petits électroménagers de la marque Nesco, qui possèdent des plateaux allant au lave-vaisselle, conviennent à la tâche.

5

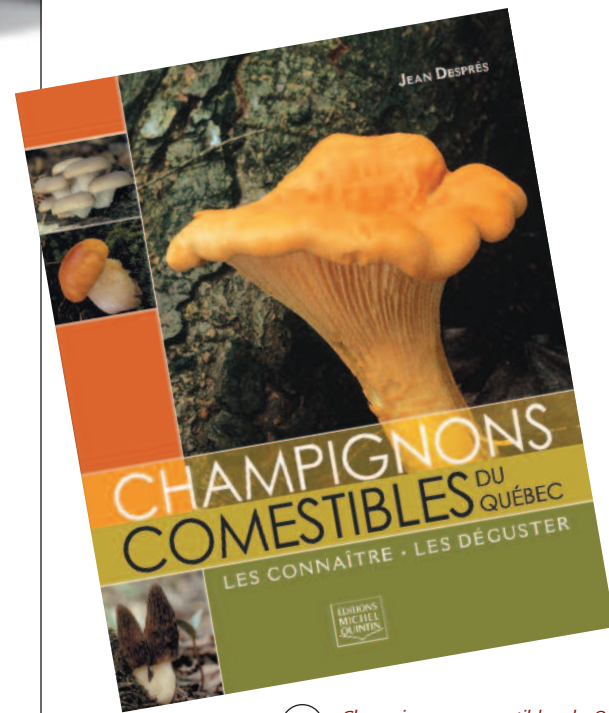
À vos chaudrons!

Le plaisir de déguster les champignons sauvages constitue le principal facteur de motivation des mycologues amateurs. Mais comment les cuisiner? Le Cercle des mycologues amateurs de Québec a publié en 2012 un livre de recettes testées et approuvées par ses membres, *Cuisine gourmande aux champignons sauvages*. Judith Noël recommande aussi *Le champignon en cuisine: 130 bonnes raisons de se remettre aux spores*, un livre de Philippe Emanuelli publié chez l'éditeur français Marabout.

Simon Diotte est rédacteur en chef du magazine Oxygène.



1 Couteau au manche en hêtre : 39,95\$
Couteau au manche en chêne, avec étui de transport : 79,95\$



2 *Champignons comestibles du Québec: les connaître, les déguster* : 208 pages, 29,95\$



4 Déshydrateur Nesco FD-80 : 109,95\$

3 Panier JanetBasket
Petit : 23,95\$
Grand : 29,95\$



5 *Cuisine gourmande aux champignons sauvages* : 22\$
Le champignon en cuisine: 130 bonnes raisons de se remettre aux spores : 32,95\$

Nature sauvage remercie Judith Noël, de la Mycoboutique, pour sa précieuse collaboration.