



Société Mycologique du Poitou

6 allée d'Aigne – 86000 POITIERS

Mobile : 06 14 39 57 76

Courriel : jacky.gilbert86@gmail.com Site : www.societe-mycologique-poitou.org

Conseils aux consommateurs de champignons sauvages

Certains champignons renferment des substances toxiques responsables de graves désordres pouvant aller jusqu'à la mort : champignons vénéneux, toxiques voire mortels.

Il faut aussi savoir que des champignons *a priori* comestibles peuvent être contaminés de différentes façons par les pesticides, les métaux lourds ou radio actifs ou par des proliférations microbiennes (pourriture et fermentation).

Pour éviter au maximum les ennuis consécutifs à une consommation imprudente de champignons, quelques règles élémentaires sont à respecter.

- Sachez d'abord qu'il n'existe **absolument aucun test** pour différencier une espèce comestible d'une indigeste, vénéneuse ou mortelle. **Tous les trucs des soi-disant connaisseurs sont rigoureusement faux.** Apprenez à reconnaître les champignons, par l'examen de tous leurs caractères : forme, couleur, consistance, odeur saveur... La **mycologie est une science exigeante qui nécessite : rigueur, méthode et un minimum de passion et de temps.**

- **Ne mangez Jamais de champignons déterminés uniquement d'après des illustrations.** Recherchez les conseils de personnes avisées (pharmaciens, mycologues) qui peuvent déjouer les pièges de certaines ressemblances trompeuses.

- **Méfiez-vous des personnes qui nomment toutes les espèces au premier coup d'œil :** Beaucoup ne peuvent être déterminées qu'après examen approfondi, parfois au microscope.

- **Attention aux ouvrages anciens, non mis à jour récemment.** Ceux-ci peuvent indiquer comme comestibles des espèces qui se révèlent aujourd'hui toxiques.

- **Ne ramassez pas les sujets les plus jeunes :** leur détermination sera parfois impossible, faute de pouvoir observer tous les caractères. Cueillir des champignons « adultes » et à différents stades du développement.

- **Ne consommez jamais de champignons trop vieux, altérés, ayant gelé sur place ou conservés dans des sacs en plastique.** Ces conditions favorisent la production de toxines ou le développement de micro-organismes éventuellement pathogènes.

- **Ne mangez jamais les champignons ramassés près d'un site industriel** (usine chimique, incinérateurs, etc.) ou d'une route. Les champignons accumulent des polluants toxiques (métaux lourds, radio-éléments, pesticides etc...).

- **Ne consommez pas de champignons crus (sauf rares exceptions) :** certaines espèces comestibles cuites sont toxiques crues. La cuisson peut également éliminer d'autres micro-organismes indésirables.

- **Soyez prudents si vous consommez un champignon pour la première fois !** Quelques espèces, réputées comestibles, sont mal tolérées par certains (incapacité à digérer certaines molécules complexes) et il vaut mieux se contenter d'une petite quantité la première fois.

- **Dans tous les cas, soyez raisonnables sur les quantités ingérées !** En raison des pollutions évoquées plus haut (l'homme, en fin de chaîne alimentaire, accumule, sans les éliminer, ces substances, qui sont toxiques au-delà d'un seuil à ne pas franchir), il est recommandé de limiter le nombre de repas à base de champignons.

En cas d'incertitude sur les espèces récoltées vous pouvez demander l'avis de votre pharmacien ou celui d'un mycologue.

A défaut, au moindre doute, abstenez-vous toujours !

**Pour Information
CENTRES ANTI-POISONS**

ANGERS : 02 41 48 21 21

BORDEAUX : 05 56 96 40 80

Aperçu des principaux genres de champignons

AGARICS :

Le genre Agaric est un groupe délicat tant les caractères distinctifs sont subtils et les espèces difficiles à séparer. Certaines d'entre elles sont de très bonne qualité, comme *Agaricus campestris* (rosé des prés) et *Agaricus arvensis* (agaric des jachères) ou encore *Agaricus silvicola* (agaric des forêts). N'oublions pas non plus, le très populaire champignon de Paris *Agaricus bisporus*.

Il en est d'indigestes provoquant souvent de réelles intoxications comme *Agaricus xanthodermus* et les espèces voisines à chair jaunissante et à odeur d'encre. Rejetez, tous ceux qui jaunissent vivement et instantanément à la moindre griffure.

AMANITES :

Cette famille, contient plusieurs espèces mortelles dont la tristement célèbre Amanite phalloïde (*Amanita phalloides*) responsable à elle seule de 95% des empoisonnements mortels. D'autres sont violemment toxiques.

Mais il en est de parfaitement comestibles comme, l'Amanite des césars (*Amanita caesarea*) ou la Golmote *Amanita rubescens*, (à consommer bien cuite !).

Etudiez-les soigneusement pour éviter les accidents qui, ne l'oublions pas, peuvent être mortels après de terribles souffrances.

BOLETS :

Le bolet satan (*Rubroboletus satanas*) et les espèces de ce groupe sont fortement indigestes, telles : *Rubroboletus legaliae*, *Imperators rhodopurpureus* etc.

Éliminez les bolets amers, d'un goût détestable. Ce sont *Tylopilus felleus*, *Caloboletus radicans*, *Caloboletus calopus*. Par contre quatre espèces de « cèpes » sont très recherchées pour leur qualité gustative : il s'agit de : *Boletus edulis*, *B. aereus*, *B. aestivalis* et *B. pinophilus*. Les autres sont comestibles bien que souvent médiocres.

Enfin, il est recommandé de peler le chapeau des visqueux comme *Suillus luteus* ou Nonette voilée, ...Plusieurs espèces de ce groupe peuvent provoquer des effets laxatifs (sans gravité) chez certaines personnes dont *Suillus granulatus* récemment interdit à la vente à l'état frais en France.

CLAVAIRES :

Il est déconseillé de consommer les clavaires. La plupart sont inoffensives mais sans valeur, et certaines, *Clavaria formosa*, par exemple, sont violemment purgatives.

Cependant, vous pouvez récolter les *Sparassis*. Très cuits, ils constituent un comestible agréable, bien que de consistance dure. De même *Grifola frondosa* (poule des bois) est un comestible estimable.

CHANTERELLES :

Les chanterelles sont toutes comestibles et généralement excellentes comme la trompette des morts (*Craterellus cornucopioides*), la Chanterelle en tube (*Craterellus tubiformis*) ou la Girolle (*Cantharellus cibarius*) Mais on veillera à ne pas prendre pour une girolle, les petits exemplaires du Clitocybe de l'olivier *Omphalotus olearius* ou *Omphalotus illudens*, de même couleur mais poussant généralement en touffes. Ils sont très dangereux et provoquent de sévères désordres gastro-intestinaux.

CLITOCYBES :

Quelques espèces sont comestibles, telles que *Infundibulicybe geotropa* (tête de moine) et *Clitocybe odora*, son odeur d'anis pouvant parfumer un plat. Le *Clitocybe nebularis* bien que consommé dans certaines régions est responsable de plusieurs intoxications avec syndromes intestinaux. Sa consommation est à éviter.

Beaucoup de petites espèces sont inoffensives mais sans intérêt culinaire.

Mais il faut prendre grand soin d'éliminer tous les petits Clitocybes blancs. Parmi ceux-ci, plusieurs sont toxiques. Signe distinctif : en frottant le chapeau, une petite pruine blanche disparaît et laisse apparaître une teinte roussâtre pâle.

COLLYBIES :

Si aucune n'est toxique, la plupart sont sans grande valeur culinaire, quoique comestibles.

Vous rejetterez les immangeables *Collybia maculata*, *Collybia distorta*, ainsi que les indigestes *Collybia fusipes*, ce dernier peut rester sur pied plusieurs mois, en gardant un état de fraîcheur apparente !

COPRINS :

Si l'on consomme avec plaisir à l'état jeune, le coprin chevelu (*Coprinus comatus*), on rejettera les autres qui, ingérés avec une boisson alcoolisée, peuvent provoquer des troubles d'érithisme très désagréables (effet antabus). Il s'agit des *Coprinus atramentarius* et *Coprinellus micaceus*.

CORTINAIRES :

On en connaît plus de 1000 espèces européennes. Presque toutes sont inoffensives, mais d'une comestibilité bien médiocre, pas intéressantes pour la gastronomie, sauf rares exceptions ? Comme *Cortinarius praestans*. Cependant, **attention danger** ! Il existe une espèce toxique mortelle, *Cortinarius orellanus*, du groupe des sanguins. Il est important de noter que plusieurs espèces de ce groupe, présentent une toxicité similaire.

ENTOLOMES :

C'est un groupe dangereux ; certaines espèces sont franchement toxiques. On y trouve notamment *Entoloma lividum*, très toxique, parfois mortel, et d'autres qui provoquent de sérieux troubles gastro-intestinaux comme *Entoloma rhodopolium* et *Entoloma nidorosum*.

Quelques rares espèces comestibles, dont *Entoloma clypeatum* ou *Entoloma aprile* qui apparaissent au printemps. Le danger est manifeste à l'automne. Pour éviter tous risques, à partir de l'été, il faut rejeter tous les entolomes.

GOMPHIDES :

Aucune de ces espèces n'est toxique. Ce sont des comestibles, bien que parfois médiocres.

HÉBÉLOMES :

Leur saveur est généralement âcre et peuvent provoquer des malaises. Les accidents digestifs sont bénins, mais désagréables. Cependant, dans les Landes une espèce serait consommée et particulièrement appréciée, il s'agit de *Hebeloma edurum*. Il convient de rejeter tous les autres comme non comestibles.

HYPHOLOMES :

La plupart sont âcres ou amers, fortement indigestes ou sans intérêt culinaire.

HYGROPHORES :

Aucune espèce n'est véritablement toxique. Certaines sont de qualité agréable mais d'autres sont immangeables par suite de leur goût de savon ou de résine. Etudiez-les avant consommation.

INOCYBES :

Les espèces de ce genre sont difficiles à identifier, la plupart étant toxiques, nous recommandons de ne consommer aucun Inocybe.

LACTAIRES :

Aucun lactaire n'est vraiment vénéneux, mais la plupart sont sans valeur. Certains même sont poivrés ou âcres, et causeraient des malaises digestifs.

Le *Lactarius deliciosus* est assez bon et le *Lactarius sanguifluus* encore meilleur. Pour la cuisine, il est plus prudent de rejeter tous les autres.

LEPIOTES :

La plupart des grandes espèces sont comestibles et même excellentes, telles *Macrolepiota procera* (Lépiote élevée ou Grande coulemelle) et *Chorophyllum rhacodes*. Mais certaines, de moyenne ou de grande taille, telles que *Leucoagaricus badhami*, *Leucoagaricus bresadolae* ou *Echinoderma asperum* (= *lepiota acutesquamosa*) sont indigestes. A rejeter également : *Chlorophyllum brunneum* la lépiote des jardins qui affectionnent les terrains riches en azote, ainsi que *Leucoagaricus macrorrhizus* plus ou moins suspecte et qui fructifie après une longue période de sécheresse. D'autres espèces, encore plus petites, **sont très dangereuses**. C'est le groupe de *Lepiota helveola*, **hautement toxique**. Donc **méfiance**, éliminer toutes les **petites lépiotes**.

LÉPISTES :

Qu'elles aient ou non un pied bleu-violet, bon nombre de lépistes sont comestibles, parfois très bonnes,

LYCOPERDONS :

Les « vesses de loup » sont toutes inoffensives, comestibles à l'état jeune (sans grand intérêt culinaire). Mais les **Sclérodermes** ne sont pas consommables, voire toxiques. Distinguez-les avant d'envisager un essai culinaire.

MARASMES :

Plusieurs espèces sont de petite taille et ne présentent pas d'intérêt culinaire. Cependant le **Mousseron d'automne** ou **pied dur** (*Marasmius oreades*) est un très bon comestible à consommer en petite quantité. Il pousse en grande troupe en formant les fameux ronds de sorcières dans nos prairies.

MORILLES :

Champignons typiquement printaniers. Les espèces de ce genre sont toutes d'excellents comestibles très recherchées. Cependant, elles renferment des substances toxiques détruites à la cuisson.

Bien que de qualité culinaire inférieure, dans la même famille, citons : **les Verpes, les Helvelles et les Mitrophores**. Il faut prendre les mêmes précautions que les morilles pour la cuisson.

Par contre on rejettera ***Giromitra esculenta*** dont la consommation a provoqué des accidents mortels

PAXILLES :

Ces champignons sont proches des bolets (lames séparables du chapeau et consistance celluleuse de la chair).

Parmi ceux-ci, il faut **rejeter absolument le Paxille enroulé (*Paxillus involutus*)** et autres espèces voisines dont la toxicité est avérée.

Sa consommation a provoqué des accidents mortels.

PLEUROTÉS :

Plusieurs sont de bons comestibles à l'état jeune. Plus tard, ils deviennent souvent coriaces, par exemple, ***Pleurotus ostreatus, Pleurotus erungii et Pleurotus cornucopiae.***

PHOLIOTES :

Dans ce groupe qui intègre le genre ***Pholiota*** (revêtement du chapeau écailleux) et les *Gymnopilus* (chapeau non écailleux), aucune espèce n'est réellement comestible.

La ***Pholiote remarquable (*Gymnopilus junonius*)*** est quant à elle carrément toxique.

PLUTÉES :

Ils ont des lames roses et complètement libres, pas d'anneau ni de volve, et poussent sur bois.

Tous sont sans danger mais sans valeur culinaire.

POLYPORES :

Généralement ligneux, coriaces, ils sont inconsommables.

Sont seuls comestibles, et encore à l'état jeune uniquement : ***Fistulina hepatica***, la langue de bœuf, ou ***Polyporus squamosus*** (en phase de développement).

RUSSULES :

Dans l'état actuel de nos connaissances, ***Russula olivacea*** est la seule russule européenne avérée toxique. Beaucoup sont âcres, piquantes ou amères, même après cuisson, parfois violemment. De nombreuses autres parmi celles à chair douce sont comestibles, voire excellentes. La détermination des espèces est souvent difficile (microscope !).

TRICHOLOMES :

Certains ***Tricholoma*** comme ceux du groupe ***terreum*** sont comestibles, ainsi que les excellents ***Calocybe gambosa*** (mousseron de printemps) et ***Tricholoma portentosum***.

D'autres sont non consommables, comme : ***Tricholoma sulfureum*** ou ***Tricholoma album***.

A rejeter également les espèces telles que : ***Albobrunneum, flavobrunneum, acerbum***, etc. Le redoutable ***Tricholoma pardinum*** (ou ***tigrinum***) est sévèrement toxique.

Attention, plus récemment, le bidaou (*Tricholoma auratum* ou *equestre*) réputé comestible et abondant dans le Sud-ouest, a été reconnu comme responsable d'accidents mortels. Un arrêté ministériel interdit la vente de ce champignon. Espèce à rejeter absolument.

STROPHAÏRES :

Excepté ***Stropharia rugosoannulata***, une espèce cultivée parfaitement comestible, les autres strophaires ne présentent pas d'intérêt culinaire.

VOLVAIRES :

Elles ont une volve et pas d'anneau, des lamelles et des spores roses (distinction d'avec les Amanites à spores blanches). Médiocres pour la plupart, on n'en connaît pas de toxiques.