

Quelques idées de recettes

La sélection de Franck et Jacky, des Saveurs des Bois à Saint-Amé (achat et vente de champignons) donne envie.

• La meilleure : recette de Franck et Jacky

Brossez et lavez les champignons ; coupez-les en lamelles ou en morceaux ; à feu moyen, laissez-les dégorger de leur eau pendant quelques minutes ; jetez la quasi-totalité du jus de cuisson ; mettez un morceau de beurre, de l'ail pressé, des échalotes et du persil finement haché ; salez et poivrez ; faites cuire une minute, pas plus, tout en remuant.

• Omelette aux cèpes et aux poireaux : les enfants adorent

Lavez et détaillez en fines lamelles les blancs de poireaux ; nettoyez et émincez les cèpes ; battez les œufs ; faites revenir à l'huile les poireaux et les cèpes dans une poêle pendant huit minutes en remuant régulièrement ; salez et poivrez ; versez les œufs dans la poêle et faites prendre l'omelette à feu moyen.

• Recette onctueuse et parfumée : champignons à la crème

Brossez et lavez les champignons dans l'eau légèrement citronnée pour les empêcher de noircir ; coupez-les en lamelles ; faites-les sauter au beurre avec les échalotes hachées, de l'ail et du jambon coupé en morceaux ; lorsque le tout est bien doré, saupoudrez bien, salez et poivrez ; liez avec de la crème fraîche ; servez et saupoudrez de persil.

• Pour une entrée : crêpes aux champignons

Préparez quelques crêpes salées ; Brossez, lavez et coupez les champignons ; dans une poêle, faites revenir pendant cinq minutes les champignons ; jetez l'eau de cuisson et réservez ; ajoutez de l'échalote finement ciselée, un peu de crème fraîche épaisse et du gruyère râpé ; salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade ; fourez les crêpes, les rouler avec du gruyère dessus ; passez au four et dégustez.

« Ne consommer que ce que l'on connaît »

RUPT-SUR-MOSELLE

Pharmacien à Rupt-sur-Moselle, Thierry Humbert est passionné par les champignons. Il est d'ailleurs membre de l'Amyphar, une association de pharmaciens mycologues, avec laquelle il participe à des sorties hebdomadaires dans toute la région Lorraine.

Ces sorties auxquelles s'associent des étudiants en faculté de pharmacie connaissent actuellement leur paroxysme. Et sur le comptoir de sa pharmacie, il est fréquent que les cueilleurs viennent quérir des informations sur leur récolte forestière.

Quel est le rôle des pharmaciens en matière de mycologie ?

« Nous sommes là pour répondre aux interrogations et aux doutes des personnes qui ramassent des champignons. D'ailleurs, si je dois donner un conseil aux personnes qui ont un doute quant aux champignons qu'ils ont trouvés, c'est de faire deux paniers afin de faire contrôler sa récolte par un spécialiste. Dès lors qu'un doute persiste, il ne faut consommer que ce que l'on connaît bien. Le pharmacien est

celui qui détermine quelles sont les espèces. »

Cette année est particulière, elle est marquée par un très net manque de champignons...

« C'est certain, il n'y a pas grand-chose. Pour que les champignons poussent, il faut de la chaleur et de la pluie et cet été, on n'a pas eu assez de pluie. Mais l'espoir persiste. S'il pleut et qu'il ne fait pas froid, il est possible que certaines espèces sortent de terre. Il faut savoir sur quel type de sol on est. Par exemple, dans notre région, on ne pourrait jamais trouver de bolet de Satan qui ne pousse que sur des terrains calcaires. »

Quels sont les autres critères à connaître lorsque l'on récolte des champignons ?

« La nature, c'est tout un ensemble. La symbiose doit se faire entre certaines espèces d'arbres et des sortes de champignons. Les lactaires délicieux poussent sous les pins, le lactaire salmonicolor préfère les sapins alors que le lactaire deterrimus choisit les épicéas. Il faut déjà connaître les arbres afin de trouver les bons champignons. »

Propos recueillis par Heidi JOFFROY



Thierry Humbert, pharmacien à Rupt-sur-Moselle, répond à vos doutes et interrogations.



Quatre sens en éveil

Lorsque l'on cueille des champignons, les spécialistes s'accordent à dire que quatre sens sont en éveil.

La vue

Dès lors que l'on repère un champignon, quel qu'il soit, il faut l'inspecter du regard. Pied, chapeau, couleur, tout doit être vérifié afin de pouvoir l'identifier.

L'odorat

Après l'inspection visuelle, le deuxième élément à prendre en compte est l'odeur du champignon. Celle-ci peut apporter de nombreux renseignements. Par exemple, lorsque le phallus impudicus se développe, il sent la charogne pour attirer les mouches.

Le goût

Le goût peut aider à distinguer deux espèces. Ainsi, la russule émétique (signifiant vomitif, ndr) ne doit pas être confondue avec la russule jolie, qui est comestible. La russule émétique a un goût très poivré, voire pimenté, qui dissuade quiconque de la manger.

Le toucher

L'identification d'un champignon passe aussi par le toucher. Sous le chapeau, on peut sentir des lames, des pores ou des plis qui peuvent aider à identifier une sorte de champignon plus qu'une autre. Une texture grasse ou poudreuse peut également apporter des informations.

Le pharmacien indique qu'il faut toujours vérifier sa récolte, ne consommer que ce que l'on connaît bien, et en cas de doute, montrer son panier à un spécialiste.

A chaque arbre son champignon

Il existe des champignons dans les Vosges qui ne poussent que sous une seule espèce d'arbres. D'autres arrivent avec le réchauffement climatique. Ambiance lors d'une sortie gratuite proposée par « Oiseaux Nature ».

VOSGES

On apprend des choses étonnantes lors d'une sortie champignons. Celle qui est proposée tous les ans par l'association « Oiseaux Nature », en collaboration avec l'Amyphar, l'association lorraine de mycologues pharmaciens, est surprenante. Autour de Jean-Louis Hantz, pour « Oiseaux Nature », plusieurs pharmaciens avaient fait le déplacement pour pouvoir renseigner au mieux les participants.

Thierry Humbert, pharmacien à Rupt-sur-Moselle progresse lentement dans la forêt. Le mycologue est assailli par les participants à la randonnée qui lui ramènent leur cueillette. Dans le massif du Fossard, la mousse conserve bien l'humidité de la dernière pluie qui est - enfin - tombée sur les Vosges. L'humidité a favorisé une petite pousse de cèpes et les bouchons commencent à apparaître dans la mousse. Deux ou trois girololes pointent également leur nez.

Thierry Humbert tient un lactaire dans la main. « On les reconnaît car quand on casse le chapeau, du lait s'écoule. Et le pied se casse comme de la craie ». Mais tout n'est pas si simple ! Le champignon est

souvent inféodé à l'arbre :

« Ce n'est pas le même lactaire qui pousse sous le pin, le sapin ou l'épicéa », souligne Thierry Humbert. D'où l'importance de connaître aussi les arbres quand on veut ramasser les champignons, et la nature du sol ! « Le bolet de Satan », précise le mycologue, « vous ne le trouverez jamais dans une forêt comme ici, avec un sol acide ». Non, le bolet de Satan (à chapeau blanc et à pied rouge) aime les sols calcaires.

« On étudie toutes les espèces qu'on rencontre », explique Jean-Louis Hantz, de l'association « Oiseaux Nature ». « L'objectif de la sortie, ce n'est pas de ramasser des champignons à la pelle, nous avons aussi un rôle écologique », précise-t-il. Le bénévole de l'association profite donc de l'occasion pour donner quelques conseils écolos aux participants : « Ne jamais détruire un champignon qu'on ne connaît pas ou un champignon toxique. Quand j'en vois un qu'on a renversé exprès ou écrasé avec le pied, ça m'énerve. Un champignon a un rôle écologique. Et s'il n'est pas comestible, il peut être beau à regarder ! ».

K.T.



Les sorties mycologiques proposées par l'association « Oiseaux Nature » sont toujours très appréciées car elles sont encadrées par de nombreux pharmaciens bénévoles. Photo J. HUMBRECHT

Le blues de la Forestière du champignon

GOLBEY

Au bout d'un chemin cahoteux dans la zone industrielle de Golbey se dresse l'imposant entrepôt de la Forestière du champignon. Un lieu bien connu des ramasseurs et des amateurs.

C'est ici que sont centralisés tous les champignons collectés dans le Grand Est, soit neuf départements. Cette coopérative, qui emploie une cinquantaine de personnes, existe depuis 25 ans, mais pour son gérant Guy Belin, l'activité est « de plus en plus compliquée ».

Et pas seulement en raison d'un début de saison difficile, faute de pluie : « Il y a de moins en moins de champignons dans les Vosges, car ils ont besoin d'épicéas, et il ne s'en plante plus. Et puis, on subit la concurrence des pays de l'Est, Russie, Roumanie, etc. On est les derniers en France à faire ça. Le reste, 90 % du marché, ce sont des champignons étrangers ».

Pour l'essentiel, la coopérative écoule sa production (plusieurs dizaines de tonnes en année normale) auprès des grandes surfaces, à un cours qui, en raison de la concurrence, ne cesse de baisser, déplo-

re Guy Belin. Selon lui, la plupart des champignons que l'on trouve sur les marchés proviennent de l'étranger.

Que ce soit au dépôt centralisé ou dans les points de collecte, les champignons des ramasseurs sont contrôlés un par un, assure le gérant.

Si l'automne reste le pic de la production annuelle, la Forestière travaille toute l'année avec, au printemps, les morilles et les mousserons, et l'été, les girololes.

En complément, elle recueille également les asperges et les myrtilles sauvages.

E.R.



La Forestière du champignon, à Golbey. Photo J.-C. OLÉ



Lors de la sortie mycologique organisée par l'association « Oiseaux Nature », les participants ont pu découvrir différentes sortes de champignons. Photo Jérôme HUMBRECHT

Un vendeur ambulant pour des « champignons locaux »

SAINT-ETIENNE-LES-REMIEMONT

C'est le critère de vente de cet anonyme : « Mes champignons viennent de Remiremont ! » « Ils sont frais du jour. Ma présence dépend vraiment de la météo. Il y a des jours où je ne suis pas là car il n'y a tout simplement pas de champignon », détaille-t-il. Le vendeur présent près du rond-point à l'entrée de Saint-Etienne-les-Remiremont, assure se fournir directement au centre de dépôt de Saint-Amé. Résultat, dans les paniers du vendeur s'entassent chanterelles, girololes, pieds-de-mouton ou cèpes. « J'ai même des trompettes-de-la-mort, mais ça, il faut savoir les cuisiner », sourit-il.

Pour sa deuxième année à ce lieu de vente, le commerçant éphémère estime que ce début de saison n'est pas très bon... « On manque de beaucoup d'eau. Et la saison est si courte que le moindre paramètre est très important. La météo est en tout cas primordiale ». Néanmoins, ce système de vente local lui assure de se démarquer des grandes enseignes. « Les grandes surfaces ont toutes les mêmes centrales de vente. Et elles en ont en toutes saisons. C'est pareil pour les épiceries. Sur la zone romarimontaine, il n'y a que moi qui vends quotidiennement des champignons locaux », estime le commerçant. A 21 € le kilo, le vendeur espère se démarquer. En tout cas, il a trouvé sa clientèle. « Avec tous les touristes qui descendent de Gérardmer ou de La Bresse, il y en a toujours qui s'arrêtent pour m'acheter quelques pièces », sourit le vendeur. Présent « tant qu'il y aura des champignons à vendre », il espère être là encore quelques semaines.

T.R.



Chacun son panier lors de la cueillette. Photo Jérôme HUMBRECHT