



<http://champignon38.free.fr>

Le petit bulletin

de la Société Mycologique de Seyssinet-Pariset

N° 2 MAI 2004

Sommaire	page
Le mot du Président	1
Conseils pratiques <i>Comment cueillir les champignons ?</i>	2
Festivités <i>La soirée « Bugnes »</i>	3
Mycotoxicologie <i>Introduction</i>	4
Soyons prudents <i>Toxicité de Paxillus involutus</i>	5
Diapotheque	5
Enquête <i>Valeur gastronomique des champignons</i>	6
Libre expression <i>Poésie</i>	9
Champignons et médecine <i>Usages anciens et légendes des polypores (suite)</i>	9
Champignons, Cuisiniers, Recettes, ...	11
La toque <i>Meunière de plie à la tomate Filet de truite de mer à la fricassée</i>	12
Il est recherché	12
Le programme d'activités du 25 mai au 10 Oct. 2004	13
QUI fait QUOI à la commission « Bulletin »	14
La suite du Bulletin.....	14

Le mot du Président,

Pour la première fois de son histoire, la Société Mycologique de Seyssinet a franchi la barre des 200 adhérents. Alors que la plupart des associations culturelles ont du mal à maintenir leurs effectifs, nous observons, pour notre part, une progression régulière.

Je pense que nous devons ce succès, en grande partie, à la disponibilité de tous nos animateurs. Il est vrai que les activités sont nombreuses : ce ne sont pas moins de 52 rendez-vous qui ont été programmés entre le 01 Janvier et le 30 Juin 2004 !

La saison printanière bat son plein.

Certaines sorties terrain ont été perturbées par le froid et le mauvais temps, ce que nous ne pouvons malheureusement pas éviter. Néanmoins, je sais qu'un bon nombre d'entre vous ont pu faire de belles cueillettes et les « nouveaux » adhérents présents ont pu découvrir les difficultés de la « chasse aux Hygrophores ».

En ce qui concerne notre sortie annuelle du 2 Mai, celle-ci s'est déroulée de la meilleure façon possible, accompagnée d'une météo favorable. Les 43 personnes présentes ont passé une agréable journée de détente entre la visite d'une cave des Coteaux du Lyonnais, un bon repas et une promenade dans le parc zoologique de Saint Martin la Plaine.

Vous allez prendre connaissance du numéro 2 de notre bulletin de liaison.

Comme je l'évoquais dans la précédente édition, « Le petit bulletin » doit être, pour chacun d'entre nous, un moyen de communication permettant de partager nos connaissances, expériences et anecdotes sur les plantes et les champignons.

Si vous souhaitez « prendre la parole », n'hésitez pas à contacter Gilbert, Mina ou Jean dont les coordonnées sont rappelées dans ce numéro.

Il me reste à vous souhaiter une bonne saison.

Jean-Luc Fasciotto



Comment faut-il cueillir les champignons ?

S'il est vrai que le sujet peut paraître secondaire, un grand nombre d'entre nous s'interroge sur la meilleure façon de cueillir les champignons.

La prise de conscience grandissante de la dégradation de notre environnement provoque chez certains, mais de manière encore marginale, une volonté de bien faire.

C'est ainsi que l'on se trouve régulièrement interrogé sur le geste qu'il faut avoir pour correctement cueillir les champignons.

Cueillir le champignon entier

L'usage du couteau est recommandé. Il est d'ailleurs largement répandu chez les ramasseurs de champignons.

Néanmoins, son utilisation diffère selon les coutumes ou autres croyances :

- les uns utilisant cet instrument pour déterrer délicatement le champignon en prenant soin de ne rien abîmer

- les autres coupant la base du pied de ces « fruits des bois » pensant la reproduction ainsi assurée.

Pour les mycologues, les champignons doivent être cueillis entiers pour deux raisons principales :

1/ Conserver en bon état toutes les parties du carpophore et notamment la base du pied, permet une identification plus fiable. En effet, couper la base du pied d'une amanite entraîne par exemple, la disparition d'un caractère distinctif très important : la volve. Les risques de confusion avec d'autres espèces deviennent alors très importants.

Des intoxications gravissimes peuvent en être la conséquence.

2/ Contrairement à une idée largement répandue, nous pensons que le reste d'un pied coupé et laissé en terre peut provoquer, surtout lors des périodes humides, une pourriture susceptible d'endommager le mycélium, appareil végétatif du champignon.

Pour faire simple :

Les champignons doivent être cueillis entiers et avec délicatesse sans remuer les sols.

Ils doivent être transportés dans un panier et non dans un sac en plastique.

Les différentes espèces ne doivent pas être mélangées les unes aux autres.

L'intégralité de la cueillette doit être vérifiée par un mycologue ou un pharmacien.

Les préparations pour la consommation doivent se faire dans les meilleurs délais.

Jean-Luc FASCIOTTO

Compte rendu de la soirée « bugnes » du 13 février 2004

« Tel qui rit vendredi, dimanche pleurera » (Jean Racine, 1668)

Doit-on se fier au dicton, croire à la chance ou à la malédiction ; surtout lorsqu'on choisit un vendredi 13 pour organiser la traditionnelle soirée bugnes.

Ce qui est sûr, c'est que nous étions tous là, pour rire et non pour pleurer, et pour retrouver une ambiance conviviale, à laquelle nous sommes habitués.

Dès la mise en place, la machine était lancée. Fallait-il mettre les tables en éventail ou en parallèle ? Le premier l'a emporté. Tout est allé très vite, grâce aux nombreux bras musclés et aux petits doigts des fées. Si bien qu'à l'heure du goûter, tout était fin près.

Bienvenu au nouveau né : Le premier bulletin de la Société.

Merci à M. Marcel Repellin, Maire de Seyssinet, pour la salle et les moyens mis à notre disposition.

Un grand merci à vous toutes, et à vous tous. Chacun à sa manière, par sa présence, sa participation, la préparation du repas, la présentation, l'animation ou le don d'un lot, a donné le ton à cette manifestation.

Bravo à Gilbert, le maître du micro. Pour le musette, chapeau à Georges et à Léon. Et pour la disco, vive le groupe « Lans et Vercors Andrieu ». Au passage, une pensée au pauvre Marcel, que ses belles dames ont fait mourir d'amour, et à ce french-cancan endiablé, «des folies de bergères », qui nous ont envoûtés avec leurs dessous en froufrou. Et pour clôturer en beauté, la tombola avec, devinez quoi, ...de l'arnica !

*20H : Plus personne dans les rues,
C'est le mot de bienvenue
De Jean-Luc, le Président,
Toujours jeune et élégant.*

*La blonde marquissette
Dans sa robe dorée,
N'a pu compter fleurette,
Tant on l'a appréciée.*

*Recettes préparées avec amour
Et présentées sur du velours,
Forment ce joli buffet,
De moult plats agrémenté.*

*Douceur et volupté
Se dégagent de ces mets,
Saveurs pour fins gourmets
En costume endimanché.*

*Puis c'est la valse des assiettes,
Des verres et des fourchettes,
Avant le rigodon,
Pour chasser le bourdon.*

*Tout le monde se déride,
L'ambiance est torride,
Rien ne nous répugne,
C'est notre « soirée bugnes ».*

*Mais tout a une fin,
Et au petit matin,
Rangement et bonne humeur,
Nous font chaud au cœur.*

*Sacrée soirée ! C'est logique,
Avec la société mycologique.
Salut les copains !
Et à l'an prochain.*

Pierre BAYNAC-MAURY

Introduction à la mycotoxicologie

Je vous propose de faire connaissance avec une science essentielle et captivante qui traite de la toxicité des champignons. Elle est évolutive : ce qui est vrai ce jour sera différent demain ; un champignon réputé comestible peut devenir suspect. Il existe des espèces possédant une toxicité innée (ex: Amanite Phalloïde) et d'autres, une toxicité liée à la pollution (Agarics)

La **Mycotoxicologie** est la science, le domaine, qui concerne la toxicité des champignons. Elle demande des connaissances en mycologie, c'est à dire l'étude des champignons proprement dite mais aussi et surtout des connaissances médicales.

IL existe 2 scénarii lors d'une intoxication fongique.

Première hypothèse: On est en présence d'un sujet qui a mangé des champignons de façon certaine et qui présente des troubles divers appelés symptômes. C'est le cas le plus fréquent, on ne connaît pas au début l'espèce ou les espèces en cause, et donc pas la toxine responsable, ni la destinée de l'intoxiqué .

Deuxième hypothèse: On connaît le champignon consommé (Exemple: intoxication du Dr Bastien à l'Amanite Phalloïde), on peut donc en principe en déduire l'évolution de l'intoxication.

Quelques définitions:

Symptôme : phénomène particulier que provoque dans l'organisme l'état de maladie

Toxine : poison responsable de la plupart des symptômes des maladies

Incubation : temps qui s'écoule entre l'époque de la contamination et l'apparition des premiers symptômes de la maladie

La notion d'incubation est la plus importante car sa durée engage le pronostic vital de l'intoxication.

Que devez vous faire devant toute intoxication par les champignons ou par les plantes ?

Il faut faire un "recueil de données", répondre à un questionnaire:

1: Quel est le temps écoulé entre le repas de champignons et l'apparition des premiers symptômes ? C'est la notion d'incubation, l'information la plus importante à connaître.

A : Incubation courte d'une durée inférieure à 6 heures : l'intoxication n'est pas trop grave et, en principe, le pronostic vital n'est pas en jeu .

B : Incubation longue, supérieure à 6 heures: une intoxication phalloïdienne potentiellement mortelle doit être suspectée.

2: Quels sont les symptômes ? (à recueillir le plus soigneusement possible)

Exemple: nausée, diarrhée, douleur abdominale (ces troubles digestifs sont presque toujours présents).

D'autres symptômes (nombreux) peuvent survenir : hallucinations, sueurs, dilatation ou rétraction de la pupille etc... sont plus spécifiques d'une intoxication.

Le recueil des symptômes relève souvent du corps médical.

3: De l'alcool a-t-il été bu entre la consommation des champignons et l'apparition des symptômes ?

4: Quel champignon a été consommé ? (une ou plusieurs espèces). Combien de fois ont été consommés ces champignons ? Ont-ils été consommés cuits, crus ? Etaient-ils frais ou congelés, en conserve...

5: Où les champignons ont-ils été ramassés? Bois, prés, terrain calcaire ou autre ... Ces indices permettront aux mycologues de mieux déterminer la ou les espèces responsables.

(à suivre)

Gilbert BONTHOUX

Toxicité de Paxillus involutus

Article d'Henri ROBERT paru dans « La Lettre de la SMF ». Août 2003.

Tragique anecdote

Pendant une dizaine d'années, à chacune de nos expositions mycologiques à Saint-Chamond (Loire), je me suis fait « engueuler » par un papy, qui apparemment ne venait à notre expo que pour ça. En effet, ce brave homme consommait des Paxilles enroulés régulièrement à chaque saison, *depuis plus de trente ans, en famille, et sans problème*. Il ne comprenait pas pourquoi ce champignon était étiqueté « mortel » dans notre expo. D'année en année, j'ai tenté de lui expliquer que ce champignon est potentiellement mortel, et que consommé dans certaines conditions (trop âgé, mal cuit), il avait déjà causé des intoxications mortelles. Le consommer, c'est jouer à la roulette russe. Qu'à cela ne tienne, notre homme n'entendait que ce qu'il voulait bien entendre. On ne renonce pas aussi facilement à des pratiques coutumières, surtout quand il s'agit de manger des champignons.

Quel attrait mystérieux pousse les mycophages à ignorer tout conseil de prudence, au point de vouloir absolument manger des espèces à la comestibilité douteuse ?

Personne ne consommerait une laitue à moitié pourrie abandonnée au fond d'un sac plastique... Pourtant, on nous présente régulièrement des champignons à l'état de fraîcheur plus que douteux, mais que l'on entend bien cuisiner !

Toujours est-il qu'à l'automne 2000, le Samu de Saint-Chamond me demande d'identifier les restes de champignons responsables de 2 intoxications. Je détermine sans difficulté les champignons, coupés en lamelles et prêts à être séchés dans l'éventualité d'un second repas :

Paxillus involutus. Les deux intoxiqués n'étaient autres que mon papy grincheux (décédé des suites de cette intoxication) et son épouse (qui surviva). D'autres champignons à toxicité aléatoire présentent les mêmes risques, tels les Gyromitres et le Tricholome équestre... et la liste s'allonge régulièrement. Aucun rapport avec les Paxilles ? Peut-être que non, peut-être que si. Dans le doute, je préfère manger des nouilles. En tout cas, je ne prendrais sûrement pas la responsabilité de conseiller la consommation de tels champignons à qui que ce soit.

Cette anecdote, riche d'enseignements, nous montre combien il est difficile d'exercer notre activité lorsqu'il s'agit de former ou d'informer le public.

Les déterminateurs habilités au contrôle des cueillettes, doivent se montrer persuasifs pour convaincre le mycophage endurci ou l'amateur trop sûr de lui.

Heureusement, le travail de pédagogie et de sensibilisation commencé il y a quelques années, orchestré par la plupart des sociétés mycologiques, semble petit à petit porter ses fruits.

Les « préjugés » et autres pratiques coutumières paraissent aujourd'hui marquer le pas et laisser place à la raison.

Jean-Luc FASCIOTTO

Diapothèque

Toujours en évolution, elle souhaite votre participation sous toutes les formes : prêts ou dons de diapos, de pellicules couleur, photos numériques pour copie et mise sur CD. Les documents transcrits pourront recevoir les mentions « brèves » souhaitées par leurs auteurs.

J Guillemain (04.76/21.00.80) se fera un plaisir d'exploiter vos clichés et perpétuer ainsi le souvenir de vos récoltes en utilisant les moyens modernes de communication.

Merci pour vos apports.

Valeur gastronomique des champignons

Je tiens tout d'abord à remercier celles et ceux qui ont participé à cette réflexion, nous faisant ainsi profiter de leur expérience, leurs remarques et suggestions.

Consacrée à la qualité gustative des principaux champignons comestibles de notre région, cette étude ne se base que sur des données subjectives. Elle aura néanmoins le mérite d'exister et nous permettra d'apporter une réponse plus précise aux fréquentes interrogations des amateurs.

Rappel des données du travail collectif

A partir d'une liste établie d'environ 130 espèces comestibles, chaque participant devait attribuer une note de 1 à 3 indiquant, selon lui, la qualité gustative de chaque espèce consommée :

1 : représentant les champignons de première qualité (excellents)

2 : représentant les champignons de deuxième qualité (bons)

3 : représentant les champignons de troisième qualité (moyens).

Par ailleurs, les espèces pouvant être consommées crues ont fait l'objet d'un inventaire supplémentaire, basé sur le même principe de notation.

Remarques par rapport aux réponses :

- D'une manière générale, j'ai pu constater une grande homogénéité dans les réponses. Cette cohérence apporte une certaine fiabilité au résultat.
- Le nombre de réponses attribuées à chaque espèce montre celles qui sont les plus consommées ou celles qui sont les moins recherchées.
- Certains participants auraient souhaité l'instauration d'un quatrième groupe représentant les espèces médiocres ou sans intérêt culinaire. Pour ma part, je pense que ce quatrième groupe pourrait être composé de l'ensemble des autres espèces réputées comestibles, non retenues dans la liste.
- Vous êtes nombreux à reconnaître que la valeur gastronomique des champignons dépend en grande partie du type de préparation ou des recettes utilisées.

Champignons de première qualité

<i>Agrocybe aegerita</i>	Craterellus cornucopioides	Morchella rotunda
<i>Amanita caesarea</i>	<i>Cuphophyllus pratensis</i>	Morchella vulgaris
Boletus aereus	<i>Disciotis venosa</i>	<i>Pleurotus eryngii</i>
Boletus aestivalis	Hygrophorus marzuolus	Rozites caperata
Boletus edulis	<i>Lepista personata</i>	Strobilurus esculentus
Boletus pinophilus	Marasmius oreades	Tricholoma portentosum
Cantharellus cibarius	Morchella conica	<i>Tuber aestivum</i>
Cantharellus lutescens	Morchella costata	Tuber melanosporum
Coprinus comatus	Morchella esculenta	<i>Tuber uncinatum</i>

(**En gras** = espèces les plus consommées Normal = espèces moyennement utilisées
En italique = espèces peu consommées)

Champignons de deuxième qualité

Agaricus arvensis	<i>Cuphophyllus virgineus</i>	Lyophyllum connatum
Agaricus bisporus	Fistulina hepatica	Lyophyllum decastes
Agaricus bitorquis	Gomphidius glutinosus	Macrolepiota excoriata
Agaricus campestris	<i>Gomphus clavatus</i>	Macrolepiota procera
Agaricus silvaticus	<i>Gyromitra esculenta</i>	Macrolepiota rhacodes
Agaricus silvicola	<i>Gyromitra infula</i>	Mitrophora semilibera
Aleuria aurantia	<i>Gyroporus cyanescens</i>	Pleurotus ostreatus
Amanita crocea	Hydnum repandum	<i>Psathyrella lacrymabunda</i>
Amanita rubescens	<i>Hygrocybe punicea</i>	<i>Ramaria botrytis</i>
Amanita vaginata	<i>Hygrophorus atramentosus</i>	Russula cyanoxantha
Armillariella mellea	<i>Hygrophorus camarophyllus</i>	Russula mustelina
Armillariella ostoyae	<i>Hygrophorus latitabundus</i>	Russula vesca
Boletus appendiculatus	<i>Hygrophorus poetarum</i>	Russula virescens
Boletus erythropus	<i>Hygrophorus russula</i>	<i>Sparassis crispa</i>
Boletus luridus	<i>Kuehneromyces mutabilis</i>	Suillus luteus
Calocybe gambosa	Laccaria amethystina	Tricholoma columbetta
Cantharellus cinereus	Lactarius deliciosus	Tricholoma equestre
Cantharellus tubiformis	Lactarius sanguifluus	Tricholoma orirubens
Clitocybe geotropa	Langermannia gigantea	Tricholoma terreum
Clitopilus prunulus	Leccinum aurantiacum	Verpa bohemica
<i>Collybia fusipes</i>	Lepista nuda	Verpa digitaliformis
<i>Collybia velutipes</i>	Lepista panaeola	<i>Volvaria volvacea</i>
Cortinarius praestans	Leucoagaricus leucothites	Xerocomus badius

(**En gras** = espèces les plus consommées Normal = espèces moyennement utilisées
En italique = espèces peu consommées)

Remarques : les champignons de deuxième qualité correspondent néanmoins à de bons comestibles. Ils n'entrent pas dans la catégorie supérieure pour des raisons diverses : consistance particulière de la chair (Lactaires, Russules, Lépiotes...), chair noircissante ou bleuissante (Bolets), préparations nécessitant certaines précautions (Amanites, Gyromitres, espèces visqueuses...), ou encore champignons dotés d'une saveur très « typée » (Agarics)...

Parmi les espèces les plus consommées, nous retrouvons « les grands classiques »...Agarics, Armillaires, Bolets, Lactaires sanguins, Lépiotes et Tricholomes.

Les espèces peu consommées correspondent le plus souvent à des espèces moins connues ou peu courantes.

En ce qui concerne les Russules, c'est en mélange qu'elles sont généralement cuisinées. Les « sanguins » sont principalement utilisés en condiments.

Champignons de troisième qualité

Agaricus macrosporus	Helvella lacunosa	<i>Pleurotus cornucopiae</i>
Albatrellus ovinus	Hydnum rufescens	<i>Pseudohydnum gelatinosum</i>
<i>Amanita ovoidea</i>	Laccaria laccata	<i>Russula aurea</i>
<i>Amanita solitaria</i>	Lactarius deterrimus	Sarcodon imbricatus
Auricularia auricula-judae	Lactarius salmonicolor	Suillus granulatus
Boletus queletii	Leccinum carpini	Suillus grevillei
Clitocybe gibba	Leccinum scabrum	<i>Suillus tridentinus</i>
Clitocybe nebularis	<i>Lentinellus cochleatus</i>	Tremiscus helvelloides
Clitocybe odora	<i>Leucopaxillus giganteus</i>	<i>Volvariella bombycina</i>
<i>Coprinus atramentarius</i>	<i>Lycoperdon perlatum</i>	Xerocomus chrysenteron
Helvella crispa	<i>Melanoleuca cognata</i>	Xerocomus subtomentosus

(**En gras** = espèces les plus consommées Normal = espèces moyennement utilisées
En italique = espèces peu consommées)

Remarques : les champignons classés ici, montrent souvent une chair de consistance particulière, peu agréable. C'est le cas notamment des *Leccinum*, *Xerocomus* et *Suillus* dont la chair est +/- molle chez l'adulte, des lactaires « sanguins » à chair crayeuse ou encore des espèces à chair gélatineuse comme *Auricularia*, *Pseudohydnum* ou *Tremiscus*.

D'autres espèces nécessitent des préparations particulières comme *Clitocybe odora* ou *Lentinellus cochleatus* dotées d'une forte saveur anisée ou encore *Clitocybe nebularis* ou *Agaricus macrosporus* à saveur +/- écoeurante...

Champignons consommés crus

Agaricus bisporus 2	Boletus aereus 1	Lepista panaeola 2
Agaricus campestris 2	Boletus edulis 1	Pseudohydnum gelatinosum 3
Agaricus silvicola 2	Boletus pinophilus 1	Tuber melanosporum 1
Aleuria aurantia 2	Coprinus comatus 2	Tremiscus helvelloides 3
Amanita caesarea 1	Fistulina hepatica 3	
Auricularia auricula-judae 2	Langermannia gigantea 1	

(note 1 = excellent ; 2 = bon ; 3 = moyen à médiocre)

Remarques : en ce qui concerne la consommation des champignons réputés comestibles crus, chacun doit rester prudent. Il semble opportun de rappeler ici que toutes les personnes ne sont pas dotées de la même sensibilité. La liste qui précède ne représente en aucun cas une incitation à consommer quel que champignon cru que ce soit, elle est simplement communiquée à titre indicatif.

Jean-Luc FASCIOTTO

Fascination

*A l'aube et dans le noir,
J'enfile mon peignoir.
Je monte dans les combles,
Mon émotion est à son comble.*

*Par la lucarne grande ouverte,
J'aspire à ta découverte.
Et seul sous les toits,
Même loin tu es proche de moi.*

*Pour l'instant dans l'ombre,
Tu es une masse sombre.
Et moi comme un petit lutin,
Je respire l'air frais du matin.*

*Petit à petit le ciel s'éclaircit,
Mes sens sont en appétit
Attendant avec impatience
Ce moment d'indécence.*

*Quand se lèvera le voile,
Pour que devant moi se dévoile,
Ce que je suis venu admirer
Du fond de mon grenier.*

*Enfin l'aurore est levée,
Je t'aperçois légère comme un duvet,
Je commence à te désirer,
Et tremble en secret.*

*Le vent a fait voler le dernier obstacle,
Entre nous plus de rempart,
Et moi perdu dans mon habitacle,
De toi, je ne peux détacher mon regard.*

*Tu es là devant moi,
Nue étincelante et majestueuse,
Et mon cœur en émoi,
Dit : la belle ensorceleuse.*

*Je veux te conquérir,
Mais par quel versant te gravir.
Par le côté des mamelons pointus,
Ou par la face cachée moins pentue.*

*Le matin j'attends ton réveil,
Il n'est jamais pareil.
Vous l'avez deviné,
Par la montagne, je suis
fasciné.*

Pierre BAYNAC –MAURY

Champignons et médecine

USAGES ANCIENS ET LEGENDES DES POLYPORES

(n°2 – suite du bulletin n°1)

Quelques usages médicinaux : (suite) Tumeurs malignes ? Les polypores ressemblent ou font penser, dans l'esprit du commun des mortels, à des tumeurs malignes. Aussi, des tribus indiennes comme les Hopi (Nord-Est de l'Arizona) ne touchaient jamais ces champignons de peur d'être contaminés. Mais on peut aussi bien avoir une approche thérapeutique, et penser que ces tumeurs, d'origine fongique, possèdent des substances intéressantes pour le traitement des dysfonctionnements anarchiques de nos cellules.

Un polypore, appelé le « champignon qui rend les cheveux gris », était utilisé comme purgatif par les Indiens de la tribu des Pieds-noirs (Blackfoot) ; mais une dose trop importante transformait, dit-on, leur magnifique chevelure brune en chevelure grise.

Polypore *betulinus*, a été utilisé comme coussinet pour les cors aux pieds, et aussi comme antiseptique intestinal sous forme de charbon.

Polypores magiques ou calmants : De nombreux peuples, en particulier les tribus indiennes d'Amérique, utilisaient la combustion lente de polypores séchés pour lutter contre les mauvais esprits. L'atmosphère enfumée et parfumée était propice à de telles manifestations chez les Aïnous, peuplade vivant en partie sur l'île d'Hokkaido et assimilée au peuple japonais. Ces Aïnous faisaient brûler des basidiomes d'amadouvier pour que l'esprit de ce champignon, représenté par la fumée, éloigne les épidémies.

Le *Ganoderme luisant* commun chez nous, est encore plus répandu en Chine, où les voleurs de porc utilisaient ses propriétés calmantes pour déplacer les animaux sans bruit, à l'insu de leur propriétaire.

Ce champignon aux possibilités thérapeutiques si diverses n'a pas manqué d'être élevé au rang de porte-bonheur en Asie. Dans la région de Kyoto, au Japon, on le pendait à la porte d'entrée pour souhaiter un bon voyage aux visiteurs.

Polypores, religion, séduction et décoration : Selon les mycologues américains Guzman et Wasson, au Mexique une église, « Nuestro Señor del Honguito » (Notre Seigneur du Petit Champignon) est vouée au culte d'un polypore. Polypore et séduction : Comment séduire une jeune Laponne, A une époque, le prétendant mettait dans sa poche un morceau de *Trametes suaveolens* ou de *Gloeophyllum odoratum* : le parfum anisé dégagé flattait les narines de la jeune fille. Chez les indiens d'Amérique, les propriétés absorbantes des *Fomes* étaient appréciées pour combattre les hypersudations. Séchés, si possible, traités contre les insectes, ils peuvent servir de décoration. Quelques exemplaires de *G. lucidum* font des petites garnitures de bureau. *G. lipsiense* et *G. resinaceum*, aux grands basidiomes aplatis en forme de console, peuvent servir de décorations murales et même devenir des supports de lampe. A. Marchand, le mycologue Catalan, rapporte son étonnante vision d'une salle de restaurant turc près d'Ankara, envahie de *Fomitopsis pinicola*.

Usages alimentaires : L'homme a toujours été confronté aux famines et n'a jamais négligé des aliments comme les champignons. Les polypores sont choisis jeunes, donc encore tendres. Il existe aussi quelques polypores du genre *Albatrellus*, ainsi que des espèces comme *Fistulina hepatica* à la chair charnue. Le polypore soufré (*L. sulfureus*), à la chair granuleuse et facilement pulvérisable, a servi de succédané de farine en Europe centrale. En Amérique, les indiens Dakota coupent les jeunes basidiomes en tranches et les font bouillir avant de les consommer. Le polypore du bouleau serait consommé gelé par les Kamchadales, peuple de Sibérie. Aux USA, les tribus indiennes consomment un polypore assez commun chez nous, *Polypore Schweinitzii*. De nombreux autres polypores non européens font partie des habitudes alimentaires des différents peuples d'Amérique et d'Asie. Le *Polypore écaillé* est l'un des rares polypores comestibles. Ce grand champignon est surtout apprécié en Europe de l'Est où il fait partie des ingrédients des soupes et goulaschs. Seuls les jeunes sujets à la chair blanche et parfumée sont comestibles. Le *Polypore en ombelle*, malheureusement rare, est un bon comestible, de saveur douce. Sa chair blanche, charnue, molle, juteuse peut devenir désagréable à la fin de sa vie. A consommer frais et jeune. Après ébullition de quelques minutes dans une eau salée, cette espèce peut être préparée en salade avec un filet de citron, échalote, sel, poivre et fines herbes. Ce champignon peut être séché. Il est apprécié dans l'Est de la France. Le *Polypore truffier* (*Polyporus tuberaster*) Cette espèce cultivable est considérée dans plusieurs pays d'Europe comme un très bon comestible. En Italie, en particulier, on apprécie sa saveur très fine.

Usages des polypores : L'industrie horlogère suisse, toujours à la pointe du progrès n'a pas hésité pendant longtemps à utiliser le polypore du bouleau (*Piptoporus betulinus*) pour polir le métal des montres et offrir à sa clientèle des produits parfaits. Il a également été utilisé, après dessiccation, comme matière à aiguiser les rasoirs. Sa chair absorbant facilement l'eau, on s'en est servi en feuille mince comme buvard et un commerçant allemand a eu l'idée de placer une couche de ce polypore sur le rebord des casquettes pour absorber la sueur.

Usages teinturiers : Les indiens de l'Ouest américain se teintaient la peau à partir de divers ingrédients trouvés dans la nature. Un polypore, connu sous le nom *d'indian paint fungus*, réduit en poudre et mélangé à de l'eau ou de l'huile, permettait aux guerriers d'avoir fière allure pour terroriser l'ennemi. Le *Polypore hispide* est une espèce teinturière « brun-ocre » qui a été utilisée pour teindre la soie et faire des peintures à l'eau ou à l'huile.

André SIMON

CHAMPIGNONS, CUISINIERS, RECETTES : dans quel ordre faut-il les placer dans notre assiette ?

Dans la mesure où les champignons ne sont pas, en général, mangés crus, il est difficile de les apprécier, dans le sens sélectif du terme, en dehors de la recette qui les met en valeur et du cuisinier, ou cuisinière, qui utilise ladite recette pour essayer de faire une œuvre d'art.

J'ai eu le bonheur en 2002 de récolter la première Amanite des Césars de ma vie. Nous étions quatre à la maison pour déguster ce don tombé du ciel, si l'on peut dire. Mon épouse, que je qualifierais de bonne cuisinière, sans chercher à la flatter, proposa de la préparer le plus simplement du monde, avec le minimum d'ingrédients, afin d'en apprécier le véritable goût. La suavité du champignon apparut ainsi dans sa nature propre, et ce quart d'amanite fut un délice pour chacun d'entre nous.

La recette est pourtant, en général, un moyen de valoriser le produit. Nos appréciations beaucoup les morilles à la crème, mon épouse et moi, et nul doute que la crème y est pour quelque chose. En septembre nous avons souvent l'occasion de trouver *Sparassis crispa* en Haute Loire où nous passons l'été. Préparé à la crème, comme les morilles, ce champignon s'avère excellent, alors qu'il n'a pas cette réputation dans les ouvrages mycologiques habituels. Il est d'ailleurs appelé « morille blanche », localement.

Mon épouse n'aime pas les lactaires délicieux et autres, mais personnellement j'en raffole lorsqu'elle les prépare au vinaigre, et les conserve dans l'huile dans les bocaux. C'est dix fois meilleur que les cornichons.

A signaler également « *Hydnum repandum* » qui est excellent à condition qu'il soit blanchi, préalablement, avant d'être apprêté : égoutter, couper en petits morceaux et faire rissoler comme des petites pommes de terre, ajouter une persillade.

Macrolepiota procera est un régal grillé simplement comme un bifteck.

Je vous résume la conception que mon épouse a d'une « gastronomie mycologiques » :Lorsqu'on commence à connaître les champignons, on constate que tous ne se cuisinent pas de la même façon. Pour certains, il est indispensable de les blanchir (lactaire délicieux, pied de mouton,) ; pour d'autres ça serait criminel de le faire (marasmes oréade, morilles, hygrophores de mars, cèpes ...)

Je vous ajouterai un épisode de ma vie d'apprenti mycologue. Ayant vécu deux ans en Virginie, j'y ai découvert des champignons bien français, comme les girolles, les morilles, mon premier *sparassis* crépu, mais aussi une variété de lactaire qui m'avait bien surpris. C'était un lactaire du genre délicieux, du même goût que le « notre » mais qu'on aurait trempé dans de la peinture à l'eau bleue, et quand on le coupait c'était du sang tout bleu qui coulait !. Qui aurait parié que parmi les lactaires certains avaient du sang bleu !

La toque

Dans ce bulletin et dans le prochain, je vous donnerai quelques recettes à base de poissons.

MEUNIÈRE DE PLIE À LA TOMATE ET AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes- Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn. (Peut être suis-je lent, car je mets beaucoup plus de temps....)

600 g. de filets de plie (carrelet), 400 g. de tomates concassées, 1 kg d'épinards frais, 4/500 g. de champignons de saison, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 citron, 1dl d'huile d'arachide, 180 g de beurre, thym, ciboulette, estragon, farine, sel, poivre,

Dans un peu d'huile, faire revenir la tomate et l'ail (enlever le germe) finement coupé. Ajouter l'oignon haché. Cuire environ 8 à 9 minutes. Ajouter les herbes ciselées. Assaisonner. Réserver.

Ebouillanter les épinards à grande eau salée. Les égoutter aussitôt et les refroidir.

Faire sauter les champignons émincés dans un peu d'huile et 20 g de beurre. Les réserver au chaud.

Fariner les filets de carrelet. Chauffer 30 g de beurre et d'huile dans une grande poêle. Lorsque celle-ci est chaude, y déposer délicatement les filets de poisson. Saler . Cuire 2 minutes de chaque côté.

Sur 4 assiettes, disposer les épinards chauds, au fond, le poisson par-dessus, les champignons autour. Déposer un peu de tomate sur le poisson.

Chauffer le reste de beurre dans la poêle qui a servi à la cuisson du poisson. L'assaisonner et le verser sur le poisson. Servir avec un quartier de citron.

FILETS DE TRUITE DE MER A LA FRICASSEE DE CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes : Préparation 20 mn. Cuisson 20 mn.

800 g de filets de truite de mer, 500 g de champignons frais de saison, (j'utilise des bolets ou girolles ou même chanterelles en tube en conserves), ½ l de fond de volaille, huile d'arachide, 150 g de beurre, 2 échalotes, 1 botte de ciboulette, sel, poivre.

Laver les champignons (s'ils sont frais). Les égoutter. Les couper. Les faire revenir dans 50 g de beurre à vif dans une poêle. Ajouter au dernier moment les échalotes hachées et la ciboulette. Réserver au chaud.

Faire réduire le fond de volaille environ 5 minutes (je mets 7/8 minutes). Hors du feu, incorporer le beurre restant. Rectifier l'assaisonnement.

Poêler les filets de truite de mer 2 minutes de chaque côté dans un peu d'huile.

Dresser les filets de poisson et les champignons. Napper de sauce, parsemer de ciboulette. Servir aussitôt.

P.S. Ceux qui souhaitent connaître la recette du « Fond blanc de volaille » peuvent me la demander. C'est assez long à préparer. Sinon on peu utiliser les « Fond de sauce » que l'on trouve dans toutes les épiceries ; Dans ce cas : faire réduire plus longtemps.

André SIMON

Il est recherché

La Société serait ravie de connaître une personne douée en dessin à main levée, noir et blanc. Ses talents seraient utiles pour illustrer divers documents par des croquis de champignons (même réalisés d'après modèles). Ce service donnerait un attrait non négligeable à nos écrits.

D'avance Merci pour votre aide !

Prendre contact avec J.L. FASCIOTTO tél : 04.76 / 98.53.12 .



Les activités du 25 Mai au 11 Octobre 2004

Qui contacter : J.L. Fasciotto 04.76 / 98.53.12 G. Lambert 04.76 / 96.39.17 J.P. Jorge 04.76 / 84.60.22
B. Brochenin 04.76 / 09.35.93 F. Dechargé 04.76 / 48.52.81 Anne-Marie Di Chiaro 04.76 / 48.58.97

BIBLIOTHEQUE 14 Juin de 18h à 19h30 Rendre tous les livres, diapos et matériels **Merci !**
Responsables : Anne-Marie Di Chiaro – Yvette Berger

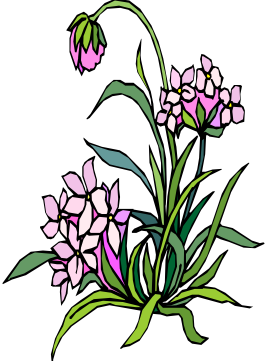
FORUM des Associations 04 Sept. 2004 **Gymnase L. Carrel 9h – 18h -**
Responsable : Anne-Marie Di Chiaro

MYCOLOGIE (sauf avis contraire les activités partent du siège de la Société)

	Date	Activités	Heure	Responsable
	26 mai	Sortie mycologique	8h 30	J.P. Jorge
	05 juin	Sortie mycologique	8h 30	B. Brochenin
	09 juin	Sortie mycologique	8h 30	G. Lambert
	12 juin	Sortie mycologique	8h 30	B. Brochenin
	28 Août	Journées de St Nizier. <i>RdV : Synd. d'Initiatives de St Nizier</i>	13h 30	G. Lambert
	29 Août	Exposition à St Nizier	9h	G. Lambert
	08 Sept.	Sortie mycologique	8h 30	G. Lambert/J.P. Jorge
	11 Sept.	Sortie mycologique	8h 30	B. Brochenin
	15 Sept	Sortie mycologique	8h 30	G. Lambert/J.P. Jorge
	18 Sept.	Sortie mycologique	8h 30	B. Brochenin
	19Sept	Exposition à Mens	9h	G. Lambert
	22 Sept.	Sortie mycologique	8h 30	G. Lambert/J.P. Jorge
	23 Sept.	Animation sur le marché	8h 30	G. Lambert/J.P. Jorge
	25 Sept.	Sortie mycologique Animation au Sappey	8h 30 8h 30	B. Brochenin G. Lambert
	26 Sept.	Exposition du Sappey-en-Chartreuse	8h 30	G. Lambert
	29 Sept.	Sortie mycologique	8h 30 8h 30	G. Lambert/J.P. Jorge
	02 Oct.	Sortie mycologique Animation sur le marché	8h 30	B. Brochenin G. Lambert

	08 Oct.	Sortie ramassage pour l'Exposition	8h 30	TOUS
	09/11 Oct	Exposition de Seyssinet-Pariset	8h 30	J.L. Fasciotto

BOTANIQUE

	Date	Activités	Heure	Responsable
	26 mai	Sortie nature (lieu à définir)	17h 30	F. Dechargé
	09 juin	Sortie nature (lieu à définir)	17h 30	F. Dechargé
	19/20 juin	Stage botanique à Aillon-Le-Jeune <i>Voir bulletin d'inscription ci-joint</i>		F. Dechargé
	23 juin	Sortie nature (lieu à définir)	17h 30	F. Dechargé
	26 juin	Sortie nature pour l'expo du Village	14h	B. Brochenin
	27 juin	Exposition au Village	9h	B. Brochenin
	28 Août	Journées de St Nizier. (Cueillette) <i>RdV : Synd. d'Initiatives de St Nizier</i>	13h 30	
	29 Août	Exposition à St Nizier	9h	
	08 Oct.	Sortie-cueillette pour l'exposition	13h 30	F. Dechargé
	09/11 Oct.	Exposition de Seyssinet-Pariset	8h 30	F. Dechargé

QUI fait QUOI à la commission « Bulletin »

<u>Responsable :</u>	Gilbert BONTHOUX	04.76 / 96.60.36
<u>Coordination :</u>	Mina MEDJMEDJ	04.76 / 21.28.31
<u>Rédaction :</u>	Jean GUILLEMIN	04.76 / 21.00.80
<u>Correction :</u>	Josette MONPERT	04.76 / 98.53.12
<u>Edition et routage :</u>	Yvette BERGER Anne-Marie DI CHIARO	04.76 / 48.78.63.
<u>Correspondant Internet :</u>	J.P. JORGE	04.76 / 84.60.22
<u>Membres consultatifs :</u>	Christine UBERTO André SIMON Pierre BAYNAC-MAURY	

La suite du Bulletin...

Le prochain N° sortira mi-Septembre. **Envoyez vos articles avant le 10 Septembre 2004**

par courrier à SOCIETE MYCOLOGIQUE de SEYSSINET
Le petit Bulletin
Place André Balme
38170 - SEYSSINET-PARISSET

Par e-mail : à gilbert_bonthoux@yahoo.fr mina.medjmedj@vivaxe.fr
& à jguillemin3@tiscali.fr