

le petit bulletin

De la Société mycologique de Seyssinet-Pariset

N° 3 Septembre 2004

Sommaire	P.
Le mot du Président	2
Suivez le guide	3
Mycotoxicologie (suite)	4
Pensons " Fourmis "	5
Pharmacopée	9
L'exposition de St NIZIER	11
La toque	13
L'exposition botanique	15
Se nourrir correctement	16
Les préjugés trompeurs	20
Les polypores	22
Le coin du pipelet	24
LES ACTIVITES du 02 Oct. 2004 au 08 Mars 2005	25
La suite du Bulletin	27
Les meilleurs coins	27

***Pensez à renouveler votre
adhésion***

DATES à RETENIR

8 – 11 Oct :
EXPOSITION annuelle à
SEYSSINET-PARISSET
Salle J.J. Rousseau

30 -31 Oct :
STAGE MYCOLOGIQUE
à Buis-les-Baronnies
(*s'inscrire*)

19 Nov. : 20h30
ASSEMBLEE GENERALE
Salle Vauban



Place André-Batme
38170 SEYSSINET-PARISSET
<http://champignon38.free.fr>

Le mot du président

Voici notre « Petit bulletin » numéro 3 et vous constatez déjà un changement dans sa présentation. Je l'avais dit précédemment, 2004 doit être considérée comme une année « test », tant sur le contenu que sur la présentation de ce bulletin de liaison. Nous aurons l'occasion de faire le point tous ensemble sur le sujet, lors de notre Assemblée Générale qui aura lieu le 19 Novembre. Vos idées et suggestions seront alors les bienvenues.

Les années se suivent et ne se ressemblent pas.

Après un début d'été pourtant sec et chaud, notre région a vu s'installer depuis le 15 Août une période de précipitations parfois même violentes. Si celles-ci affectent le moral des derniers vacanciers encore présents dans nos montagnes, elles rassurent les mycologues et devraient offrir un probable bon début de saison.

Aussi, nos premières activités seront maintenues comme prévu et les déboires connus en 2003 ne seront plus qu'un mauvais souvenir.

En ce qui concerne notre site internet (champignon38.free.fr), une évolution majeure s'est opérée avec la création de la rubrique « Banque d'images ».

A ce jour, environ 210 espèces y sont représentées, accompagnées de leur description.

Mais nous aurons également l'occasion de faire le point sur le site lors de l'Assemblée Générale.

Vous trouverez joint en annexe de ce bulletin, notre programme d'automne.

Vous constaterez que ce deuxième semestre vous offre une nouvelle fois de nombreuses activités.

Une cinquantaine de rendez-vous sont programmés jusqu'à la fin de l'année et c'est toujours avec beaucoup de plaisir que je vous retrouverai les uns et les autres.

Pour l'heure, je vous souhaite une très belle saison.

Amicalement.

Jean-Luc Fasciotto

Je remercie Jean Guillemin pour son implication sans réserve dans la conception du « Petit bulletin » et Sébastien Walfard pour le temps passé à la conception de notre site internet.



SUIVEZ LE GUIDE !!!

Un coin à cèpes contre une place à girolles, une souche à pleurotes contre un pré à rosés : la course aux champignons commence souvent par ce genre de négociations. Les meilleures places, d'ailleurs, ne s'échangent pas. Combien de tenues à morilles sont ainsi retournées

à l'anonymat, et d'arbres à truffes, et de talus à mousserons de printemps, tout simplement parce que leur inventeur et usufruitier avait quitté ce bas monde sans prévenir ses héritiers. Il y a des méfiants, qui sont capables de vous faire faire un détour de 10 km dans les taillis avant de vous laisser contempler - parce qu'ils sont sûrs de vous avoir semé - la superbe boule de neige « sparassis crépu » qu'ils arrosent chaque jour en attendant que vienne le moment de la récolter. Il y a les violents qui tueraient père et mère pour un bolet, il y a les craintifs, les teigneux, ceux qui n'ont l'air de rien, ceux qui font semblant de faire pipi pour mieux vous éloigner. La cueillette des champignons n'est que rarement affaire de partageux.

Si nous vous demandons des « bonnes places » ne nous dites pas : « Tu sais, les champignons, ça dépend de tellement de facteurs. C'est le résultat d'un choc thermique. Alors en fonction de l'humidité, du temps qu'il fait la veille Bref, t'es jamais sûr d'en trouver là où tu vas en chercher. Et puis surtout, tu ne sais jamais ce que tu vas trouver. Donc, ça me paraît aléatoire de t'envoyer dans des endroits où tu ne trouveras peut être rien... En revanche, je peux te donner un coin à 200 km. au nord de Toulouse. Un coin formidable... Là, il y en a tout le temps ! ... »

Et puis, il y a l'incrédule : « Tu rigoles ou quoi ? » ou l'amnésique : « Oh, tu sais, cela fait bien longtemps que je n'y suis pas allé. Alors, ça a dû changer... » Le vague : « Une fois à Chambarand, - C'est où ? - Partout, il y en a partout dans les environs... - Oui ? mais toi tu vas où ? - Partout... » Il y a le définitif : « Je ne les ai même pas donnés à mon propre frère et tu voudrais que je te les donne ?... » Le minotaure : « Dès que tu as passé la pancarte, il y a un petit chemin qui passe dans la forêt. Faut continuer deux, trois cents mètres, et là, y'a un sentier, à droite. Le repère, c'est facile, c'est un tas de bois. C'est peut être bien à cinq cents mètres plutôt. Après la clairière, il faut chercher un groupe de chênes. C'est par là. Tu sais, moi j'y vais les yeux fermés. Mais c'est facile de se perdre... » Le cachottier : « Je veux bien te donner les coins où je ne vais jamais parce qu'il y a trop de monde, mais les autres... » et le malin : « Tu suis le gave, tu passes les piscines, tu tournes à droite. T'es dans la grotte (de Lourdes)... »

André Simon

MYCOTOXICOLOGIE (suite)

Dans ce bulletin, on va aborder ensemble les intoxications fongiques à incubation longue potentiellement mortelles (6 heures au moins).

Le **syndrome phalloïdien** doit être suspecté chaque fois que l'apparition des troubles survient au moins 6 heures après l'ingestion des champignons. Il est responsable de 90 à 95% des décès liés aux champignons.

A : Espèces responsables

Quelques **amanites** :

Amanita phalloïdes, **A virosa** (vireuse) , **A verna** (printanière)

Une dizaines de **lépiotes** :

Lépiota bruneoincarnata, **helveola** ...

A noter : un exemplaire de taille moyenne d'une Amanite phalloïdes (30 à 50g), environ 100g de lépiotes, 100 à 150 mg de galères peuvent conduire au décès du consommateur .

B : Symptomatologie

- Incubation silencieuse, 8 à 12 h, puis 3 étapes :
- Gastro-entérite aiguë (syndrome cholériforme)
- Rémission trompeuse possible
- Hépatite : la destruction du foie devient cliniquement décelable seulement à ce stade alors qu'elle a débuté depuis longtemps, le décès peut survenir entre le 6 ème et le dixième jour.

C : Traitement

Il doit être mis en oeuvre rapidement. Le traitement du Dr Bastien est contesté. Les progrès de la réanimation font que le taux de mortalité est passé de 50% (1965) à 15%.

D : Toxines

Amatoxines responsables des problèmes hépatiques.

E : Confusions

La présence conjointe d'un anneau et d'une volve doit alerter le ramasseur, d'où l'importance de bien cueillir le pied.

Il ne faut pas ramasser les lépiotes de moins de 10 cm de haut, présentant souvent une coloration rosée surtout au niveau du pied.

-**Amanita phalloïdes** (type) confusions possibles avec :

- **Tricholoma sejunctum** (disjoint), **T. équestre**, **Russules vertes**.

- **Tricholome portentosum** (prétentieux) (forme foncée de l'amanite) et (forme claire).

Lépiote pudique

-**Lépiotes mortelles** : confusion avec les **Lépiotes** comestibles et mousseron).

Marasme oreades (faux

-**Galerina marginata** : confusion avec
(Galère marginée)
mortelle
conifères
pieds séparés lisses
odeur et saveur farineuses !!
famille : Crepidotacées

Kuehneromyces mutabilis :
(Pholiote changeante)
comestible
feuillus (de préf.)
en touffes, armille
pas d'odeur
famille : Strophariacées

Attention , ces 2 espèces peuvent pousser sur le même arbre .(R Garcin)

Gilbert Bonthoux

Pensons " fourmis"

La conservation des champignons



Il y a des années où Dame Nature se montre particulièrement généreuse avec nous dans l'exercice de notre sport favori : la cueillette des champignons.

Etant d'un naturel optimiste, je ne peux envisager cet automne 2004 autrement que comme un bon millésime.

A ce propos, si Saint Lactaire, Saint Bolet et Sainte Chanterelle me donnent raison et si les champignons se mettent à « pousser comme des champignons », il est temps de réviser les quelques recettes de conservation que l'on pourra utiliser.

Mais quelle que soit la méthode employée, l'amateur devra se soumettre à une règle universelle :

N'utiliser que les sujets parfaitement identifiés, sains, jeunes, en bon état et exempts de toute larve.

1/ La dessiccation

C'est une méthode simple que l'on peut plus particulièrement utiliser pour les espèces peu charnues comme les Trompettes des morts, les Trompettes chanterelles, les Marasmes des Oréades, les Oreilles de Judas ou les Morilles au printemps.

Mais la dessiccation peut également convenir pour des espèces plus charnues, à condition de couper celles-ci en fines lamelles ou petits morceaux. Ainsi, Bolets, Chanterelles, Shiitake ou autre Sparassis crépu pourront être séchés sans problème.

Un grand nombre d'espèces se prêtent donc à la dessiccation. Toutefois nous éviterons les espèces qui pourrissent rapidement comme les Coprins ou qui se transforment en poussière comme les Vesses de loup.

La méthode :

Nettoyer soigneusement les champignons en évitant de les laver. Une fois débarrassés de toutes leurs impuretés, ils seront coupés puis étalés sur un support qui permettra à l'air de circuler facilement (le « top » est d'utiliser un filet plastique tendu sur un cadre de bois). Le matériel sera ensuite entreposé dans un endroit bien sec et aéré et si possible à proximité d'une source de chaleur. Le but étant de sécher les champignons le plus rapidement possible afin d'éviter l'apparition de toute moisissure.

Certains déconseillent l'exposition directe au soleil. Toutefois, cette source de chaleur peut être utilisée temporairement si l'on prend soin de retourner régulièrement les champignons pour éviter qu'ils ne se racornissent de trop.

L'opération terminée, les champignons seront entreposés dans des bocaux hermétiques ou tout autre récipient fermant bien.

Pour utiliser les champignons séchés, rien de plus facile... Trempez-les dans l'eau tiède environ 10 à 15 minutes puis rincez-les avant de les cuisiner.

2/ La poudre

D'une manière générale, les champignons qui se prêtent à la dessiccation peuvent être utilisés en poudre.

Certains amateurs réduisent même en poudre des espèces que l'on ne pourrait pas utiliser autrement à cause de leur saveur +/- âcre comme le Sarcodon imbriqué ou encore le Lactaire poivré .

Pour se faire, après avoir procédé au séchage comme indiqué précédemment, passer les champignons au four, thermostat 1 (environ 50°), porte légèrement entr-ouverte, jusqu'à ce qu'ils deviennent très friables.

Ensuite, utiliser un moulin assez robuste, type moulin à café manuel ou moulin à poivre.

La poudre de champignons sera stockée dans de petits pots comme ceux que l'on utilise pour les herbes de provence.

Elle pourra ainsi facilement agrémenter plats et sauces.

3/ Conservation à l'huile

Nettoyer et laver minutieusement les champignons. Les espèces charnues seront coupées en lamelles ou en morceaux de la grosseur d'une demi-noix. Les espèces peu charnues pourront être utilisées entières.

Faire bouillir pendant une dizaine de minutes une préparation composée de 50% de vinaigre et 50% d'eau, aromatisée de quelques petits oignons entiers, du laurier, du thym, du poivre en grains et un peu de sel (bien sûr, d'autres aromates peuvent être utilisés selon le goût de chacun).

Jeter les champignons dans la préparation et laisser blanchir environ 10 minutes.

Ensuite égoutter puis verser les champignons et aromates dans des bocaux en verre qui auront été auparavant ébouillantés ou stérilisés. Couvrir d'huile et fermer hermétiquement.

A consommer dans les 6 mois.

.Remarque : la plupart des champignons peuvent se conserver à l'huile. Cette recette convient tout particulièrement aux espèces ayant une consistance grenue comme « les Sanguins » et les Russules.

4/ Conservation au vinaigre

Cette méthode convient à la plupart des champignons. Les espèces charnues seront coupées en lamelles ou en morceaux de la taille d'une demi-noix.

Après avoir nettoyé et lavé les champignons, ceux-ci seront plongés dans l'eau bouillante pour être blanchis pendant 5 minutes.

Ils seront ensuite égouttés puis disposés dans des bocaux. Les recouvrir de vinaigre d'alcool non chauffé en ajoutant quelques petits oignons entiers, sel, estragon,

laurier et grains de poivre (comme pour la conservation à l'huile, d'autres aromates peuvent être utilisés selon le goût de chacun).

Fermer hermétiquement les bocaux et attendre environ 1 mois avant d'utiliser les champignons comme condiments.

5/ La congélation

Cette méthode de conservation simple présente l'inconvénient de ramollir la chair de certaines espèces et d'en atténuer la saveur. Pour limiter ces problèmes, voici comment procéder :

Nettoyez et lavez minutieusement les champignons.

Jetez-les dans une poêle à feu vif contenant un peu d'huile, pour leur faire rendre leur eau de végétation. Ensuite, égouttez-les ou séchez-les avec du papier absorbant puis placez-les dans des sachets ou des barquettes plastique.

Sortis du congélateur, ils seront utilisés directement, sans décongélation préalable.

A consommer dans les 6 mois.

6/ La stérilisation

C'est certainement la méthode la plus contraignante mais elle peut être utilisée pour tous les champignons.

Il est plus que jamais indispensable d'utiliser des spécimens jeunes et frais et de les nettoyer avec soin.

Blanchir les champignons environ 5 minutes dans une eau bouillante et salée.

Ensuite, les égoutter et les rafraîchir sans attendre, sous l'eau froide. Egoutter à nouveau et les placer dans les bocaux. Recouvrir d'eau salée, placer les caoutchoucs puis fermer.

La stérilisation doit durer environ 2 heures à 100° ou 1 heure à 105°.

Une fois l'opération terminée, laisser refroidir l'ensemble.

La stérilisation est réussie si le bocal résiste fermement à l'ouverture.

A consommer de préférence dans les 6 mois.

Pharmacopée

De l'utilisation des plantes médicinales

Les plantes médicinales, quel que soit leur mode d'utilisation doivent être préservées de toute altération.

Les TISANES.

Deux procédés de conservation sont utilisables :

1) **la dessiccation poussée** : les plantes à traiter telles que : tilleul, menthe, verveine, plantes fleuries, sont placées sous hangar ou au soleil pour les racines riches en eau, (gentiane par exemple) ou encore sous vide, à basse température, pour les plantes fragiles. Cela permet de réduire leur teneur en eau à environ 10 %.

2) **la stabilisation** : par traitement rapide des plantes à l'aide de vapeurs de divers liquides en ébullition (eau, alcool principalement) détruisant les ferments causes de leur altération .

Les TISANES doivent être préparées au moment du besoin et filtrées.

Les POUDRES VEGETALES.

Obtenues par broyage des plantes, après élimination des corps étrangers et dessiccation, elles permettent leur utilisation sous toutes les formes galéniques sèches (gélules, cachets,).

Il existe sur le marché des poudres micronisées. Certaines sont titrées en principes actifs.

Les TEINTURES VEGETALES .

Ce sont des préparations résultant du traitement extractif exercé par l'alcool éthylique sur une drogue sèche (**teintures simples**) ou sur un mélange de drogues sèches (**teintures composées**). D'un emploi commode pour certaines plantes, elles peuvent être introduites dans diverses préparations médicamenteuses ou prescrites directement sous forme de gouttes.

Elles se conservent à l'abri de la lumière et en récipient bien bouchés.

AUTRES FORMES.

Il existe des formes liquides obtenues par **dissolution avec d'autres solvants.**

Ce sont :

- **des extraits semi-solides (mous ou fermes)**, de consistance plus ou moins épaisse. Ils renferment 10 à 20 % d'eau.
- **des extraits secs**, contenant moins de 8 % d'humidité résiduelle, ils sont facilement réduits en poudre.

Ils sont à conserver en récipients étanches, en présence de déshydratant et à l'abri de la lumière.

Enfin, les formes obtenues par **dissolution extractive et distillation**. Ce sont :

- **les eaux distillées aromatiques ou hydrolats**, qui sont des préparations aqueuses renfermant la plupart des principes volatils solubles dans l'eau des plantes, fraîches ou sèches, utilisées. Leur conservation est délicate.
- **les alcoolats**, obtenus par distillation de l'alcool sur des drogues fraîches (rarement sur des drogues sèches).
- **les huiles essentielles (H.E.)**. Ce sont des produits, de composition généralement complexe, renfermant les principes volatils contenus dans les végétaux. Pour les obtenir, deux méthodes seulement sont reconnues par la pharmacopée française :
 - la distillation par entraînement à la vapeur d'eau.
 - l'expression à froid (Rutacées).

Leur composition varie, pour une même espèce, selon le lieu et la date de la récolte, le type de distillation et même à l'intérieur d'un lot on trouve des différences importantes.

On a cependant établi des normes, dont la principale est une **teneur minimale en certains constituants**.

Plusieurs points sont à souligner :

- **le caractère authentique des H.E.**, ce qui conditionne leur qualité.
- **Les essences** doivent être prescrites **avec précaution**

Conclusion : toutes ces différentes formes constituent la base de la **préparation magistrale**. Les différents modes d'administration sont : les gouttes, solutions, ampoules buvables, lavements, aérosols, gélules, suppositoires, ovules, crèmes, pommades

Gilbert Bonthoux



EXPOSITION à St NIZIER

28 et 29 Août 2004

80 participants environ aux sorties

154 espèces présentées

Très nombreux visiteurs à l'exposition

AGARICUS albertii
 AGARICUS arvensis
 AGARICUS campestri
 AGARICUS praeclaresquamosus
 AGARICUS silvaticus
 AGROCYBE aegerita
 AGROCYBE erebia
 AMANITA pantherina
 AMANITA battarae
 AMANITA ceciliae
 AMANITA muscaria
 AMANITA porphyria
 AMANITA rubescens
 AMANITA spissa
 BISPORELLA citrina
 BJERKANDERA adusta
 BOLETUS aestivalis
 BOLETUS calopus
 BOLETUS edulis
 BOLETUS erythropus
 BOLETUS luridus
 BOLETUS pinophilus
 BOLETUS radicans
 BOVISTA nigrescens
 BOVISTA plumbea
 CALOCERA viscosa
 CALVATIA utrifomis
 CANTHARELLUS tubaeformis
 CANTHARELLUS xanthopus
 CANTHARELLUS cibarius
 CHALCIPORUS pierrhugesii
 CHALCIPORUS piperatus
 CHLOROCIBORIA aeruginescens

CLITOCYBE dealbata
 CLITOCYBE gibba
 CLITOPILUS prunulus
 COLLYBIA confluens
 COLLYBIA dryophila
 COLLYBIA maculata
 COLLYBIA peronata
 COPRINUS disseminatus
 COPRINUS micaceus
 CORTINARIUS malicorius
 CORTINARIUS sanguineus
 CORTINARIUS subtortus
 CRATERELLUS cornucopoïdes
 CUDONIA circinans
 DIATRYPE disciformis
 ENTOLOMA nitidum
 FOMITOPSIS pinicola
 GANODERMA lipsiense
 GANODERMA lucidum
 GEASTRUM triplex
 GLOEOPHYLLUM saepiarium
 GOMPHIDIUS glutinosus
 GOMPHIDIUS maculatus
 GOMPHUS clavatus
 HYDNUM repandum
 HYGROPHOROPSIS aurantiaca
 HYPHOLOMA radicosum
 KUEHNEROMYCES mutabilis
 LACTARIUS à lait rouge parasité
 LACTARIUS blennius
 LACTARIUS camphoratus
 LACTARIUS deterrimus
 LACTARIUS fuliginosus

LACTARIUS piperatus	RAMARIA largentii
LACTARIUS representaneus	RAMARIA pallida
LACTARIUS salmonicolor	ROZITES caperata
LACTARIUS uvidus	RUSSULA olivascens
LECCINUM aurantiacum	RUSSULA aeruginea
LECCINUM carpini	RUSSULA anthracina
LECCINUM duriusculum	RUSSULA consobrina
LECCINUM versipelle	RUSSULA cyanoxantha
LENTINELLUS cochleatus	RUSSULA fageticola
LEPISTA splendens	RUSSULA fragilis
LEOTIA lubrica	RUSSULA fuscorubroïdes
LEPIOTA cristata	RUSSULA integra
LEPIOTA ventriospora	RUSSULA integra var. purpurella
LEUCOAGARICUS leucothites	RUSSULA langei
LYCOPERDON echinatum	RUSSULA mustelina
LYCOPERDON perlatum	RUSSULA olivacea
LYCOPERDON umbrinum	RUSSULA turci
LYOPHYLLUM connatum	RUSSULA vesca
MACROLEPIOTA konradii	RUSSULA viscida
MACROLEPIOTA procera	SCUTIGER confluens
MARASMIUS oreades	SPATHULARIA flavida
MEGACOLLYBIA platyphilla	SUILLUS granulatus
MYCENA galericulata	SUILLUS grevillei
MYCENA pura	SUILLUS viscidus
MYCENA rubromarginata	TRAMETES hirsuta
PANEOLUS sphinctrinus	TRAMETES versicolor
PAXILLUS atrotomentosus	TREMELLA mesenterica
PAXILLUS involutus	TREMISCUS helvelloïdes
PIPTOPORUS betulinus	TRICHOLOMA stans
PLUTEUS cervinus	TRICHOLOMA squarrulosum
PLUTEUS romellii	VASCELLUM pratense
POLYPORUS varius	XEROCOMUS badius
PSATHYRELLA candolleana	XEROCOMUS chrysenteron
PSATHYRELLA lacrymabunda	XEROCOMUS pulverulentus
PSEUDOHYDNUM gelatinosum	XEROCOMUS subtomentosus
PTERULA multipedata	XEROMPHELINA campanella
PYCNOPORUS cinnabarinus	XYLARIA polymorpha
RAMARIA flava	
RAMARIA formosa	

LA TOQUE

PINTADES FORESTIERES

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :



2 belles pintades
1 truffe de 30/50 g. ou plus + pelures de truffes,
500 g. de belles girolles, 500g. de champignons de Paris, + 8 gros champignons de Paris,
60 g. de beurre, 2 petits suisses, 1 cuillère d'huile d'olive, 2 œufs, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 2 échalotes, persil, sel, poivre, poivre de Cayenne, muscade, 120 g. de crème fraîche, 100 g. de lardons porto et armagnac.

Mettre les pintades dans un plat allant au four avec, sur chacune d'elles une cuillère de beurre, sel, poivre, et tout autour quelques lardons et pelures de truffes, à l'intérieur de chaque pintade un petit suisse, sel, et poivre.
Faire cuire 30 à 35 minutes au four et arroser souvent.

Pendant ce temps, couper le bout du pied de 500 g. de très belles girolles, les laver. Faire la même chose pour 500 g. de champignons de Paris.

Pour les champignons farcis, prendre 8 gros champignons de Paris, les mettre dans une poêle, avec une cuillère de beurre et une cuillère d'huile d'olive, sel et poivre, après avoir enlevé le pied ; les faire cuire tout doucement.

Hacher les pieds très finement, faire fondre, dans une casserole 2 oignons moyens, 1 échalote et 2 gousses d'ail hachées et laisser mijoter 5 minutes, ajouter les pieds hachés des champignons, ajouter ensuite les foies des pintades et une truffe, le tout bien haché. Et laisser mijoter 5 minutes de plus. Lier, hors du feu, avec 2 œufs entiers et une grosse cuillère de crème fraîche épaisse. Rectifier l'assaisonnement. Parfumer selon votre goût, avec une pointe de poivre de Cayenne et très peu de muscade. Garnir les têtes des champignons avec cette farce.

Faire sauter les girolles, et les 500 g. de champignons de Paris dans une poêle avec ail et persil hachés. Dès que les pintades sont cuites, les sortir du four. Clarifier le jus rendu avec du porto et de l'armagnac et flamber. Passer cette sauce et la lier avec 100 g. de crème fraîche.

Servir les pintades entourées des girolles et champignons de Paris.



BAR AU CHOU ET PIEDS DE MOUTON

Pour 4 personnes : Préparation 30 mn, cuisson 50 mn (si vous êtes rapide) !...

4 filets de bar de 180 g. environ – 1 chou vert – 400 g. de « Pieds de Mouton » - 200 g. de lardons – 100 g. de beurre –

1 c. à soupe de fond de veau déshydraté – 5 cl d'huile – sel, poivre.

Beurre blanc : 6 échalotes – 6 c. à s. de vin blanc – 200 g. de beurre.

Nettoyer les pieds de mouton. Les blanchir à l'eau bouillante salée. Réserver. Laver et émincer le chou. L'ébouillanter pendant 5 mn.

Couper les champignons en dés et les faire revenir dans le beurre avec les lardons dans une grande cocotte. Ajouter le fond de veau et le chou égoutté. Saler et poivrer. Laisser cuire 30 mn à feu doux.

Dans une grande poêle, faire chauffer le reste de beurre et l'huile. Faire cuire les filets de bar, d'abord côté peau, 4 mn sur chaque face. Saler et poivrer. Faire fondre les échalotes hachées dans le vin blanc pendant 5 mn. Filtrer et ajouter le beurre par petits morceaux sans cesser de fouetter sur feu doux.

Servir le bar entouré de chou aux champignons et nappé de beurre blanc.

Tour de main : Ne pas prolonger la cuisson du poisson, sous peine de lui faire perdre beaucoup en moelleux et saveur. C'est le point délicat de cette recette.

Variante : il est possible de remplacer le bar par des filets de poisson plus économique, comme la truite saumonée, par exemple.

Que boire ? : Un hermitage blanc – un anjou blanc – un savennières – un touraine blanc – un riesling.

L'EXPOSITION BOTANIQUE au village

*Pour faire une bonne exposition,
Il faut de l'ambition.
Et la meilleure recette
C'est une belle cueillette.*

*Bravo à tous les randonneurs,
Qui ont bravé la chaleur.
Munis de cannes et couteaux
Ils ont arpenté les coteaux
Ombellifères et lilacées
Côtoyaient les papilionacées.
Ambiance et bon entrain
Les paniers étaient vite pleins.
Si bien qu'en peu de temps
Tous étaient contents
De regagner la mairie
En connaisseurs aguerris.*

*Par une fine détermination
Et une bonne définition,
Toutes ces plantes à codifier.
Un régal pour les botanistes,
Habiles comme des pianistes.
L'espace était étroit,
Il fallait faire un choix*

*Garder les fleurs saumon,
L'acacia ou le mûrier ? il va de soi
Pour nourrir les vers à soie.
Enfin pour la beauté
Rien n'est rejeté
Plus de 220 espèces exposées,
Pour 23 champignons rescapés*

*A Seyssinet-village
C'était du babillage
Faible fréquentation
A cette belle exposition.
En effet, passants et curieux
Ont peu visité les lieux.
Mais malgré tout notre Président
N'était pas mécontent,
Pour cette première prestation
Qui a suscité quelques vocations.*

*Compte-rendu poétique de
Pierre Baynac-Maury*

SE NOURRIR CORRECTEMENT

Champignons et diététique

Introduction

1/ Eléments non énergétiques

2/ Eléments énergétiques

3/ Tableau des calories

Conclusion

Dans l'alimentation, les champignons sont classés parmi les végétaux et considérés comme des légumes. La question de leur valeur nutritionnelle est régulièrement posée. Les réponses demeurent le plus souvent évanescentes. Les plus tranchées sont controversées.

Il faut admettre que les documents sur le sujet sont peu nombreux, pour le moins difficiles à se procurer et parfois discordants.

Les valeurs ci-après sont données comme des moyennes, des variations pouvant intervenir, dans une même espèce, en fonction de différents facteurs : fraîcheur, maturité, nature du terrain...

1/ Les champignons se composent de nutriments en grande majorité non énergétiques, c'est-à-dire n'apportant pas de calories, mais néanmoins indispensables à la vie.

En tête de ceux-ci figure l'eau, dans une proportion de +/- 90%.

Les fibres alimentaires non digestibles représentent 2 à 2,5%. Cellulose et hémicelluloses qui voient leur effet sur l'intestin accentué par la présence de glucane (glucide considéré comme fibre) ou autres glucides non assimilables (xylose...).

Viennent ensuite les éléments minéraux pour environ 1%.

Parmi les sels minéraux, le potassium se trouve en quantité comparable à celle relevée dans les légumes frais (+/- 400 mg). S'y ajoutent le phosphore, dont le champignon de couche est plus riche que la plupart des légumes, et le bore. Calcium et magnésium sont bien moins abondants et le sodium encore moins.

Au nombre des oligo-éléments, citons le fer, suivi du zinc et du cuivre ; puis en quantités décroissantes jusqu'à l'état de traces : le manganèse, le fluor, le sélénium, le chrome, le nickel, le molybdène et autre vanadium...

Quant aux vitamines, prédomine le groupe B, avec des taux supérieurs à ceux de

tous les végétaux frais : vitamine B3 (nicotinamide), B2 (riboflavine) et B5 (acide pantothénique). On trouve aussi la vitamine K (coagulation sanguine), la vitamine E (antioxydant) et les provitamines A (sous forme de carotène) ou D (sous forme d'ergostérol). Le taux de vitamine C est inférieur à celui de la plupart des autres légumes frais.

2/ Les champignons se composent aussi de nutriments énergétiques, pour des valeurs variant de 23 calories (Agarics) à 92 calories (Truffes), la moyenne se situant aux environs de 28 calories pour 100 grammes.

Les glucides assimilables sont très peu abondants (voir tableau). Ils se répartissent en : mannitol (sucre-alcool) majoritaire, mono et disaccharides et glycogène (exceptionnel dans le monde végétal). La plupart sont des sucres assez rares (xylose, arabinose, rhamnose) peu métabolisables.

Le cas du tréhalose est assez connu. Ce saccharide, très abondant dans les jeunes spécimens frais, se transforme en glucose dans les spécimens âgés sous l'action d'une enzyme appelée tréhalase. Les personnes dépourvues de cette enzyme, normalement présente dans l'intestin humain, sont victimes de diarrhée osmotique après consommation de champignons, totalement indigestes pour elles.

Par ailleurs, on ne note pas de présence d'amidon dans les champignons.

Les lipides rencontrés sont des phospholipides renfermant des acides gras essentiels (acide linoléique) et des stérols végétaux (spinastérol, sitostérol et ergostérol). Mais leur intérêt pour la protection des membranes cellulaires ou comme précurseur de la vitamine D est insignifiant du fait de leur infime quantité.

La valeur protéique des champignons est généralement mise en avant. Ils ont la réputation d'être plus riches en protéines que la plupart des légumes. Mais, s'ils renferment en effet plus d'acides aminés soufrés (méthionine et cystine), leur quantité reste faible.

D'autre part, chacun sait que la valeur des protéines d'origine végétale est amoindrie par l'absence quasi-totale d'autres acides aminés indispensables, tels le tryptophane ou la lysine. Les champignons ne peuvent donc pas remplacer la viande.

Par contre, grâce à leur teneur en acide glutamique (acide aminé libre) et à ses dérivés (acides oxyglutamique, riboténique et tricholomique) ils sont dotés d'un arôme particulier, qualifié de « saveur umami », très agréable aux papilles des mycophages. Cette même saveur caractérise aussi la cuisine chinoise qui fait grand usage du glutamate (substance à l'origine, d'ailleurs, du syndrome du restaurant chinois.)

3/ Valeur calorique des champignons

Pour 100 gr.	Cal.	Prot.	Lip.	Glu.
Champignons s.p <i>hors truffes</i>	23 / 34	2,7 / 4	0,2 / 0,5	1,8 / 4,7
A. des Césars	32	4	0,2	3,4
Champ. de Paris	23	2,7	0,5	1,8
Chanterelles	30	2,8	0,2	4,1
Clitocybes	30	2,8	0,2	4,1
Coprin chevelu	26	2,5	0,5	3
Coulemelle	26	2,5	0,5	3
Fistuline	32	4	0,2	3,4
Golmotte	32	4	0,2	3,4
Gomphide	26	2,5	0,5	3
Lactaires	26	2,5	0,5	3
Lentin (shiitaké)	35	4,3	0,2	4
Marasme Oréades	26	2,5	0,5	3
Morilles	34	3,4	0,2	4,6
Oreille de Judas	26	2,5	0,5	3
Petit-gris	26	2,5	0,5	3
Pézizes	26	2,5	0,5	3
Pholiote peuplier	26	2,5	0,5	3
Pied bleu	26	2,5	0,5	3
Pied de mouton	33	2,5	0,4	4,7
Pleurotes	26	2,5	0,5	3
Russules	26	2,5	0,5	3
Sparassis crépu	30	2,8	0,2	4,1
Tête de nègre	32	4	0,2	3,4
Tromp. des morts	26	2,5	0,5	3
Truffes	92	9	0,5	13
Vesse de loup	33	5,5	0,2	2
Volvaires	26	2,5	0,5	3

Rappel : 1g de protides = 4 calories
1g de lipides = 9 calories
1g de glucides = 4 calories

Ce bref tour d'horizon des éléments nutritifs des champignons nous permet de répondre à quelques questions.

- Les champignons sont-ils riches en calories ? Non.
- Sont-ils riches en fibres ? Oui.
- Sont-ils riches en protéines ? Relativement, mais de moindre valeur.
- Contiennent-ils en quantité significative des nutriments très bénéfiques ? La réponse est, sauf exception, négative.
- Sont-ils digestes ? Peu, voire carrément indigestes.

Or, qu'attend-on d'un aliment naturellement diététique ?

Qu'il soit peu calorique (ou au contraire très calorique), dans tous les cas digeste, qu'il apporte une bonne ration d'éléments favorables à l'organisme et ne soit nullement nocif.

De ce qui précède nous pouvons donc conclure que la valeur alimentaire et diététique des champignons est plutôt médiocre. Seule la valeur gustative d'un nombre restreint d'espèces est remarquable.

Bien sûr, ils ne font pas prendre de poids (encore que certaines préparations les transforment en bombes à calories !)... mais peuvent en faire perdre malencontreusement.

Car, si leur faible niveau de digestibilité est quasi général, au point que certaines espèces nécessitent un traitement particulier avant utilisation, les cas d'intolérance individuelle ne sont pas rares non plus.

De fait, bon nombre de désordres gastro-intestinaux leur sont imputables.

En outre, on ne peut passer sous silence les risques de toxicité innée ou acquise (parfois aléatoire) auxquels s'expose tout mycophage, aussi expert soit-il. Les responsables de détermination puisent dans ce sujet une intarissable matière à discussion.

Il convient donc de se ranger à l'opinion de ceux qui considèrent que les raisons sont largement suffisantes et convaincantes pour que les champignons soient considérés comme des aliments à consommer avec prudence et modération par des adultes en bonne santé. Ils sont à proscrire des menus destinés aux enfants et aux femmes enceintes.

Une généralisation de cette prudente éco-attitude aurait de plus l'avantage de garantir la pérennité des espèces sauvages de nos forêts.

Références : Dorosz Philippe : *Table des calories.*

Fourré Guy : *Pièges et curiosités des champignons.*

Dernières nouvelles des champignons.

Giacomoni Lucien : *Les champignons. Intoxications...*

www.aprifel.com

Les préjugés trompeurs

Les préjugés concernant la comestibilité ou la toxicité des champignons sont au moins aussi dangereux que les champignons eux-mêmes.

Ils sont chaque année la cause de nombreuses intoxications et il est souvent difficile de convaincre leurs partisans que seule est valable la connaissance botanique de l'espèce.

Ces préjugés qui ont la peau dure...

On dit que les champignons mangés par les limaces sont comestibles.

C'est faux !

Même les champignons mortels comme l'Amanite phalloïde ou l'Amanite vireuse sont régulièrement grignotés par les limaces et autres insectes.

On dit que tous les champignons printaniers sont comestibles.

C'est faux !

On peut citer l'Amanite printanière, mortelle, ou encore certains Entolomes qui apparaissent en montagne, dès la fonte des neiges, et qui sont non comestibles tout comme certaines Pézizes.

On dit que les champignons violets sont comestibles.

C'est faux !

La plupart des Cortinaires violets sont à rejeter. Le Mycène pur et l'Inocybe lilas sont toxiques.

On dit que les champignons qui poussent sur les arbres vivants sont comestibles.

C'est faux !

Le Clitocybe de l'olivier, toxique, qui peut venir sur divers feuillus, en est la principale illustration.

On dit que tous les champignons dont la chair change de couleur à la cassure sont toxiques.

C'est faux !

Il s'agit là d'une simple oxydation de la chair humide au contact de l'air, tout comme le brunissement d'une pomme coupée.

Chez les Bolets, il est vrai que certaines espèces qui bleussent à la cassure sont toxiques, comme le Bolet satan ou non comestibles, comme le Bolet à beau pied ou le Bolet radican.

Mais d'autres espèces bleussantes sont comestibles, à l'exemple du Bolet à pied rouge ou du Bolet indigotier.

Là encore, seule l'identification précise de l'espèce permet de connaître la comestibilité.

On dit que les champignons qui présentent une odeur agréable ou de farine sont comestibles.

C'est faux !

L'aspect engageant ou la bonne odeur d'un champignon ne présagent en rien de sa comestibilité.

On dit que les champignons peuvent devenir toxiques lorsqu'ils poussent non loin de vipères ou de crapauds.

C'est faux !

Un champignon comestible ne peut pas devenir vénéneux simplement parce qu'il pousse à proximité de tel ou tel animal. Par contre, il peut être souillé par les déjections de l'animal et c'est une des raisons pour laquelle nous conseillons de toujours bien nettoyer les champignons avant de les déguster.

Certains préjugés se rapportent aux modes de préparation.

On dit que la dessiccation rend consommables tous les champignons.

C'est faux !

S'il est vrai qu'il est indispensable de faire sécher le Gyromitre comestible pour pouvoir le consommer (ce cas est particulier et nous recommandons la plus grande prudence) il n'en est pas de même pour les autres champignons.

La dessiccation ne détruit pas les différentes toxines et un champignon mortel restera mortel.

On dit que lors de la cuisson, un objet en argent ou une gousse d'ail noircissent s'ils sont en présence de champignons toxiques.

C'est faux !

Les amanites mortelles n'ont pas la faculté de faire changer de couleur l'ail ni l'argent

On dit que faire bouillir des champignons toxiques dans de l'eau vinaigrée les rend consommables

C'est faux !

Là encore, tous les traitements à base de sel, de vinaigre ou autres produits ne peuvent rendre comestibles des champignons pourvus de substances nocives.

Cette liste de préjugés est loin d'être exhaustive.

Chaque région, chaque pays a ses propres croyances et si l'enjeu n'était pas aussi important il serait facile d'en sourire tant parfois le ridicule est grand !

Jean-Luc Fasciotto

LES POLYPORES

N°3 – suite du bulletin N°1 et 2

Polypores comestibles :

Il n'existe pas de polypores toxiques. Du moins probablement car, contrairement au groupe des champignons lamellés comprenant un certain nombre de champignons réputés mortels et communs, on ne connaît pas encore de polypores vraiment dangereux. Il n'y a qu'une espèce pour laquelle certaines sources émettent quelques réserves (bien que d'autres la citent comme parfaitement comestible) : *Albatrellus subrubescens*, proche de l'espèce européenne *Albatrellus ovinus*, un champignon commun et comestible apprécié, connu sous le nom de « champignon pain » en Italie.

Les Polypores comestibles du sol :

Grifola frondosa « la poule des bois » appelé aussi « levraut » en Franche-Comté, est une excellente espèce avec un avenir très prometteur, présente en Europe, aux USA, au Japon et en Chine. Ce polypore possède une chair agréable mais fibreuse, exigeant donc une préparation assez longue à feu doux. Cette espèce forme des bouquets de plusieurs centaines de chapeaux superposés s'ancrant sur les racines de diverses espèces de feuillus. Au Japon, la production de ce « mai-také » comme on l'appelle, atteignait les 14.000 tonnes en 1996, et est toujours en hausse. Il est utilisé en poudre mélangée aux thés par l'industrie macrobiotique pour ses propriétés anti-tumeurs et anti-virale. *Meripilus giganteus*, que l'on trouve sur des racines enterrées de hêtre et chêne, est une espèce nettement moins bonne, à la chair très fibreuse.

Les Polypores comestibles du bois :

Beaucoup de polypores comestibles sont de grande taille ou forment un grand nombre de chapeaux superposés, mais on les trouve rarement sur le bois. *Laetiporus sulphureus* est un bon exemple de cette dernière catégorie. Sa chair blanche et molle est juteuse chez les individus très jeunes. Elle a un goût de viande

de poule. Cette espèce, consommée très fréquemment aux Etats-Unis est considérée comme un champignon de choix, mais elle provoquerait des allergies chez certaines personnes. Selon certaines sources, il faut particulièrement éviter de les cueillir sur les résineux ou sur les eucalyptus. Récemment, quelques scientifiques américains ont démontré qu'il existe au moins cinq espèces différentes de *laetiporus*, dont certains, comme *L. cincinatus*, sont à préférer pour la consommation car tout semble bon, alors que chez *L. sulphureus*, c'est uniquement la zone de croissance à la marge des chapeaux qui est préparée. *Laetiporus* ne peut être mangé cru. En revanche, la Fistuline, aussi connue comme « langue de bœuf », qui possède une chair à texture de viande crue et une saveur un peu acidulée, peut être mangée crue, par exemple en salade.

Polypores et papier :

La fabrication artisanale de papier à partir de diverses fibres végétales a de plus en plus de succès. Mais il est peu connu que les polypores donnent un papier d'excellente qualité. De plus, sa fabrication ne pollue pas, car la fabrication de papier à base de végétaux nécessite l'utilisation de plusieurs produits chimiques pour favoriser la décomposition des molécules de cellulose, puis pour l'éclaircissement de la pâte de cellulose. Les parois des cellules des champignons, qui ne sont pas des végétaux, ne contiennent pas de cellulose. Leur texture fibreuse provient de la présence d'une autre molécule, la chitine, une molécule différente contenant de l'azote. Suivant la composition de la chair, monomitique, dimitique ou trimitique la qualité du papier est différente. La meilleure qualité de papier, bien cohérent et peu cassant, est obtenue avec les variétés trimitique, par exemple : *Daedalea*, *Fomes*, *Ganoderma*, *Lenzites* et *Trametes*. *Lenzites betulina* permet d'obtenir une des meilleures qualités de papier.

André Simon

Chutt !!!

La Société aura la charge d'organiser la « Session Fédérale ».

Ce stage mycologique, à l'échelon régional, doit se dérouler à Méandre à l'automne 2005. Avec votre aide, ce sera une belle manifestation de la vitalité de la Société.

Le coin du pipelet

Naissance

Depuis le 7 Juillet 2004, la Société Mycologique compte un nouveau membre



Sabine et Laurent RICHETON sont heureux de vous faire part de la naissance d'Allana

Félicitations aux heureux Parents et longue vie et bonne chance à Allana !!!

Mariage

Nous vous faisons part du mariage de 2 artistes que nous avons pu applaudir à la « Soirée Bugnes 2004 ».

Attention : à ce stade les confusions sont possibles :

NON ! il ne s'agit pas de nos papis « Léon à l'accordéon et Georges Lambert à la caisse claire » ; Eux se sont mariés au siècle dernier et nous pouvons avoir une pensée émue pour leurs Saintes épouses !

Il s'agit, en fait, du mariage de **Gaëlle Andrieu** (chant) et **Stéphane Catalanotto** (guitare basse), célébré Samedi 4 Septembre 2004 en la Mairie de Lans en Vercors.

Gaëlle est la fille d'Evelyne Andrieu notre pharmacienne et adhérente de la première heure.

Nous leur présentons tous nos vœux de bonheur.

Les activités du 2 Oct. 2004 au 8 mars 2005

Pour tous renseignements complémentaires, contacter :

J.L. Fasciotto (**JLF**) 04.76 / 98.53.12 G. Lambert (**GL**) 04.76 / 96.39.17
 J.P. Jorge (**JPJ**) 04.76 / 84.60.22 B. Brochenin (**BB**) 04.76 / 09.35.93
 F. Dechargé 04.76 / 48.52.81 Anne-Marie Di Chiaro 04.76 / 49.58.97

Date	Activités	heure	Anima.
Ts les lundis du 06/09 au 5/10	Détermination publique pour la connaissance et la consommation	de 18h à 19h30	J. Monpert
02 Oct.	Sortie mycologique Animation sur le marché	8h 30	(BB)
08 Oct.	Sortie ramassage pour l'Exposition	8h 30	TOUS
09-11 Oct.	Exposition de Seyssinet-Pariset	8h 30	(JLF)
13 Oct.	Sortie Mycologique	8h 30	(GL)
16 Oct.	Sortie Mycologique	8h 30	(BB)
20 Oct.	Sortie Mycologique	8h 30	(GL) / (JPJ)
27 Oct.	Sortie Mycologique	8h 30	(GL)
30-31 Oct.	Stage myco. de Buis-les-Baronnies		(JLF)
3 Nov.	Sortie Mycologique	8h 30	(GL) / (JPJ)
6 Nov.	Sortie Mycologique	8h 30	(BB)
10 Nov.	Sortie Mycologique	8h 30	(GL)
13 Nov.	Sortie Mycologique	8h 30	(BB)

FORMATION A LA MYCOLOGIE.

Les animateurs :

J. Heurtaux (JH) - P. Dondey (PD) - J.L. Fasciotto (JLF)
G. Bonthoux (GB) - R. Garcin (RG) - J.P. Jorge (JPJ)

Date	Activités	heure	Anima.
	1^{er} niveau		
26 Nov.	Généralités – (<i>développement, reproduction, classification,</i>)	20h 30	(JH)
10 Déc.	Comment déterminer une espèce - (<i>description, images livres, clés,</i>)	20h 30	(PD)
	2^{ème} niveau		
07 Janvier	Tricholomes - Melanoleucas	20h 30	(PD)
21 Janvier	Hygrophores – Entolomes	20h 30	(JLF)
04 Fevrier	Cortinaires – Hébélomes	20h 30	(GB)
04 Mars	Clitocybes – Lépistes - Laccaires	20h 30	(RG)
18 Mars	Agarics, Lépiotes, Coprins,	20h 30	(JLF)
01 Avril	Espèces printanières.	20h 30	(RG)
15 Avril	Les Ascomycètes.	20h 30	(JPJ)
13 Mai	Comestibilité et Toxicité	20h 30	(GB)
27 Mai	Hydnes, Clavaires, Polypores.	20h 30	(JLF)

Hors programme : 3 soirées proposées par la Société du Dauphiné, 24 Quai de France à GRENOBLE. (ouvertes à nos membres.)

- 6 Novembre 2004 de 15 à 18h : **Initiation à la microscopie.**
S'inscrire au moins 48h à l'avance auprès de R. Garcin 04.76 / 09.79.10

- 15 Novembre 2004 à 20h30 : **Espèces rencontrées au cours de l'année** » projection de diapositives.
Responsable : A. Tartarat

- 29 Novembre 2004 à 20h30 : **Le genre Lépiste**
Conférence avec vidéo-projection. Responsable : J. Heurtaux

ASSEMBLEE GENERALE. Salle Vauban le 19 Novembre 2004 à 20h30

BIBLIOTHEQUE Responsables : Anne-Marie Di Chiaro – Yvette Berger

Les lundis de 18 à 19h 30 : 13 Septembre - 04 Octobre - 08 Novembre -
13 Décembre 2004 - 10 Janvier - 14 Février - 14 Mars 2005

SOIREE “ BUGNES 2005” Salle J.J. Rousseau

Celle-ci fera l'objet d'un courrier spécial

La suite du Bulletin.....

Le prochain N° devant paraître vers le 15 Février 2005, **envoyez vos articles avant le 10 Janvier 2005** :

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

Par e-mail à : jlfasciotto@free.fr
ou j.guillemin3@tiscali.fr



LES MEILLEURS COINS à CHAMPIGONS **en FRANCE et à l'ETRANGER**

Dans chaque bulletin nous vous indiquerons les meilleurs coins dans un ou deux départements de France et dans un pays étranger

AIN (01)

Les trompettes de Hauteville-Lompnès : De Grenoble, prendre la direction d'Ambérieu-en-Bugey, prendre la N 504 direction Belley puis la D 21, à

Tenay vers Hauteville : chanterelles et trompettes-des-morts dans les forêts à l'est et à l'ouest de la ville.

Les bolets d'Avoriaz : Entre Morzine et Avoriaz, passer les lacets de Super-Morzine puis tourner à gauche vers les Lindarets. En descendant vers le village, dans les bois de chaque côté de la route.

RHONE (69)

Les sanguins de Tarare : De Lyon, prendre la N 7 en direction de Roanne. Quelques kilomètres avant Tarare, tourner à gauche en direction Saint-Forgeux par la D27. Là, tourner à droite vers Saint-Marcel-l'Eclairé. Prospector les bois de chaque côté de la route, les sanguins la bordent.

Les bolets de Saint-Bonnet-le-Troncy : Toute la vallée de l'Azergues est riche en champignons. Voici tout de même un exemple. De Lyon, prendre la direction de Charolles ou Paray-le-Monial par la D 485, puis tourner à gauche une dizaine de kilomètres après Chambost-Allières, en direction de Saint-Nizier-d'Azergues. Poursuivre vers Saint-Bonnet-le-Troncy et chercher dans les bois environnants.

MAROC :

Les morilles du Moyen Atlas : Les forêts de cèdres entre Immouzer du Kandar et Ifrane sont, au printemps, de très bons coins à morilles.

Les morilles du col de Tizi n'Tichka : fin Mai, dans les forêts bordant ce col sur la route de Marrakech à Ouarzazate

Les rosés et les cèpes : L'immense forêt de chênes-lièges qui va de Larache à Souk el Arba du Charb produit au printemps et à l'automne des tonnes d'agarics et de cèpes. Attention à ne pas s'y perdre.

Les cèpes et oronges de la Mamora : La célèbre forêt des environs de Rabat est riche en cèpes et en oronges à l'automne.

Il est évident que ce ne sont pas tous les « coins » à champignons qui ont été indiqués, mais ce sont les lieux susceptibles d'accueillir assez de chercheurs pour que les premiers arrivés n'aient pas tout ramassé. Si vous connaissez d'autres bons coins, merci de nous en faire profiter. Nous tirons nos informations de livres, documents, revues, et notamment de « Grand Air », d'endroits plus personnels aussi.

André Simon