

CONSEILS PRATIQUES EN CUISINE DE CHAMPIGNONS

On a tous en tête une idée du champignon type : un intrus spongieux qui apparaît et disparaît sans crier gare, juché sur son piédestal, avec un chapeau beige qui cache des lamelles. Cette image est celle du champignon de Paris dont on prête volontiers le goût à tout ce qui s'appelle champignon. Pas étonnant : cette espèce représente à elle seule les neuf dixièmes de tous les champignons cultivés dans le monde. En fait, en tenant compte des espèces sauvages, il y a au moins autant de diversité chez les champignons que chez les plantes. En conséquence, il n'existe pas de méthode unique de préparation culinaire. Plusieurs facteurs doivent être considérés : le goût ou l'arôme particulier, la texture, la taille et le volume, la consistance, la teneur en eau.

LA SÉLECTION

Un précepte s'impose en matière d'alimentation : on ne mange que ce dont l'innocuité ne fait aucun doute.

De plus, quelques précautions élémentaires sont recommandées lorsqu'il s'agit de nourriture récoltée en forêt et de champignons sauvages en particulier :

- écarter soigneusement les spécimens toxiques, vieux, détériorés, parasités
- éviter les mélanges dont on n'est pas certain des composantes
- essayer une première fois avec réserve et éviter les portions trop copieuses

Environ 10% des gens seraient intolérants au tréhalose, sucre particulier aux champignons : la proportion est modeste comparativement à l'intolérance au lactose du lait, mais elle explique la retenue de plusieurs.

La maturation des champignons en accentue généralement les arômes : ces derniers ont un goût plus intense au moment de la sporulation parce que leur fonction première est d'attirer les animaux qui répandront les spores dans le milieu. C'est donc généralement le meilleur moment de les consommer. Les tout jeunes matsutaké (*tricholoma matsutake*), toutefois, commandent des prix des plus mirobolants sur le marché japonais pour des raisons culturelles, bien qu'ils soient beaucoup moins parfumés que leurs aînés. Par contre, il faut savoir que la conservation à l'état frais est typiquement brève.

LA PRÉPARATION

Le **nettoyage** des champignons sauvages est impératif. Ils sont nettoyés de préférence sur le site de la cueillette pour éviter de saupoudrer la saleté sur tout le contenu du panier. Les champignons sauvages sont appréciés de certains animaux et d'insectes qui laissent des traces (ce qui n'est d'ailleurs pas un gage d'innocuité : les lapins mangent des amanites blanches, mortelles pour nous), des larves qu'on ne souhaite pas ingérer.

Après avoir gratté la terre, enlevé le sable ou coupé les parties impropres, le brossage sous un filet d'eau est suggéré en cuisine.

La morphologie de certaines espèces est propice aux caches. Des polypores qui se déploient un peu à la manière des choux, les clavaires crépues (*Sparassis crispa*), les hydnes d'Amérique ou coralloïdes (*Hericium americanum/coralloides*) par exemple, cachent des insectes ou du sable dans leur «feuillage». Ils peuvent être complètement immergés dans une eau légèrement vinaigrée sans que leur texture ou leur conservation n'en souffre.

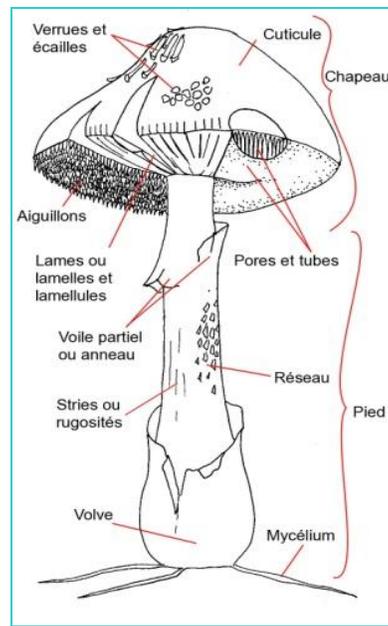
Les champignons qui se développent à des températures proches du point de congélation sont typiquement recouverts d'une cuticule visqueuse qui les protège du froid. On pense ici en particulier aux bolets tardifs du genre *Suillus*. Cette peau est laxative et, à moins de destiner la récolte au séchage, il est préférable de la peler, ce qui se fait facilement.

Les espèces du genre *Hydnum* se distinguent par les aiguillons qui remplacent sous le chapeau les lamelles des agarics. Dans le groupe, les pieds-de-mouton (*Hydnum repandum/umbilicatum*) sont les plus recherchés : on enlève leurs aiguillons avant la cuisson, parce qu'ils brûleraient avant que le champignon ne cuise. Ils peuvent éventuellement être réservés à d'autres usages.

Plusieurs espèces présentent une partie spongieuse. C'est notamment le cas des champignons qu'on regroupe familièrement sous le vocable de «bolets» et qui appartiennent à plusieurs genres différents : ils comportent des pores sous le chapeau : on les retire avant la cuisson quand la texture est jugée trop spongieuse. Affichant aussi des pores, les «polypores» sont pour la plupart simplement indigestes et se prennent éventuellement en décoction.

Plusieurs espèces ont des pieds fibreux qu'on évitera de poêler avec les chapeaux. Dans certains cas, les pieds sont simplement rejetés : marasmes des oréades (*Marasmius oreades*), djon-djon (*Psathyrella copriniceps*). Chez les bolets du genre *Leccinum*, les pieds hérissés sont coupés : compte tenu de leur fermeté relative, ils peuvent être utilisés dans des préparations mieux adaptées, séchés ou moulus.

De toutes les parties des champignons, le chapeau est, en général, celle qui présente le plus d'intérêt gastronomique : les aromes s'y concentrent pour une raison évoquée plus haut.



La coupe des champignons frais vise à en réduire le volume et à ramener les morceaux à une même taille de manière à obtenir une cuisson uniforme. Ils peuvent être coupés en quartier, en tranches ou en dés. Les plus petits ou les plus frêles seront le plus souvent laissés entiers.

La capacité d'absorption des champignons est légendaire, même si elle n'est pas généralisée. Pour cette raison, l'assaisonnement est, de préférence, modéré en début de cuisson, évitant de masquer le goût. Trop de sel accélère la sudation et assèche l'aliment. On rectifie les doses plutôt en fin de cuisson.

LA CONSERVATION

Les champignons à l'état frais sont reconnus pour se détériorer rapidement. Pour prolonger le cycle, la **réfrigération** est nécessaire et la chaîne de froid doit être maintenue le plus tôt possible après la cueillette, à des températures entre 0 et 2°C. À l'abri des courants d'air asséchant, mieux encore sous vide, fraîcheur et apparence seront préservées plus longtemps. Sauf sous vide, les produits ne doivent pas être gardés dans des sacs hermétiques, ce qui accélérerait la détérioration : les sacs de papier kraft conviennent très bien.

La durée varie bien sûr avec les espèces, la teneur en eau notamment : les coprins chevelus (*Coprinus comatus*), avec 95% d'humidité, résistent le moins. Les cèpes (*Boletus edulis*) sont d'autant plus vulnérables qu'ils abritent parfois des larves. Les spécimens plus fermes, giroles (*Cantharellus cibarius*), armillaires ventruées (*Catathelasma ventricosa*), matsutaké (*Tricholoma matsutake/magnivelare*), gardent leur forme plus d'une semaine au frigo.

Il existe par ailleurs de nombreuses techniques de conservation de longue durée.

Nombre d'espèces se prêtent merveilleusement au **séchage**. Elles n'y perdent ni en valeur nutritive, ni en saveur, dans la mesure où on évite les températures excessives qui cuiront les champignons. De plus, plusieurs toxines thermolabiles se dissipent à la chaleur.

Pour les déshydrater, il faut chauffer à 42°C environ et ventiler de façon à chasser l'humidité. Un four ne convient pas s'il n'y a pas ventilation. Le séchage à l'air libre est possible et, en régions isolées, inévitable : la durée varie alors avec les conditions ambiantes et des insectes seront attirés.

Pour la conservation, le taux d'humidité doit être ramené à moins de 10% de la matière sèche. Ainsi, la proportion d'eau à l'état frais oscillant autour de 90%, le poids devrait être alors réduit de 88% environ : un kilogramme de champignon frais donne environ 120 g lorsque déshydraté. La teneur peut atteindre jusqu'à 95% : un kg de coprins chevelus donne à peine 60 g en matière sèche, très friable, à utiliser comme une poudre.

Incidemment, les précipitations sont bénéfiques à la pousse. Les récoltes sont abondantes et les spécimens plus gros. En contrepartie, les parfums sont dilués et la préservation est abrégée.

Certaines espèces prisées ne se prêtent pas bien au séchage, notamment celles qui sont plus coriaces : les giroles (*Cantharellus cibarius*), les truffes (*Tuber sp.*) notamment. Elles demeurent trop fermes malgré la réhydratation ou encore leur profil aromatique est altéré. Le fait de les mouliner permet parfois de les récupérer dans des usages divers : condiment, farine, bouillon et autres, mais le parfum pourrait décevoir.

La durée du séchage dépend évidemment de la masse. Vaut mieux couper les champignons charnus en tranches minces. Pour éliminer tout microorganisme résiduel, on peut élever la température à 60°C quelques minutes à la fin du traitement. Dans de bonnes conditions, à l'abri de l'humidité, les champignons se conserveront plusieurs années : compte tenu de leur valeur nutritive et de leurs saveurs, peut-être deviendront-ils des aliments de prédilection lors de voyages interplanétaires.

Les saveurs des champignons se retrouvent dans l'eau de réhydratation des spécimens secs, ce qui donne en soi un bouillon utilisable. Elles se retrouvent également dans la mouture du champignon séché, qui se prête à une grande variété d'application : sauce, soupe, vinaigrette, boulangerie et pâtisserie, glace, assaisonnement, ...

La **congélation** est efficace, mais requiert plus de soin et de moyens. Abstraction faite des méthodes industrielles comme la surgélation à l'azote, il est courant de blanchir les champignons 30 secondes à l'eau bouillante avant de les congeler individuellement de façon à éviter qu'ils ne collent les uns aux autres. Une fois congelés, ils peuvent être placés ensemble dans un sac en plastique qui sera laissé au congélateur. Le fait de retirer l'air du sac et, par la même occasion, l'humidité, minimisera le risque de givre. Il s'en suivra une meilleure conservation (jusqu'à six mois).

D'autre part, la méthode simple et applicable à beaucoup d'espèces de champignons est de les faire suer à la poêle quelques minutes à peine, à feu modéré pour éviter une

évaporation excessive. On verse le tout, incluant l'eau, dans des sacs hermétiques, de préférence sous vide, et on entrepose au congélateur. Même les coprins chevelus, particulièrement fragiles, se préservent étonnamment bien ainsi : il suffit de remettre à la poêle sans décongeler et de cuire dans le jus qui fondra.

La **marinade** constitue une alternative traditionnelle éprouvée. Il faut d'abord blanchir les champignons et pasteuriser les pots à l'eau bouillante. Le blanchiment confère une fermeté appréciable aux spécimens. En vue d'une conservation sécuritaire de longue durée, le liquide d'immersion doit être acide avec un pH inférieur à 4,6.

Pour obtenir une marinade aigre-douce, on mélange, par exemple, à égale proportion : vin blanc, vinaigre et eau, auquel on ajoutera 60 g de sucre et 5 g de sel par litre, ainsi que les épices.

LES PRÉPARATIONS

Il est vivement recommandé de cuire la plupart des espèces de champignons avant de les consommer. En effet, les champignons cueillis en forêt ne sont pas exempts de microorganismes, d'insectes et de saleté qui ne disparaissent pas toujours au nettoyage. D'autre part, certaines espèces aussi prisées que les morilles (*Morchella esculenta/elata*) contiennent des toxines qui se dissipent à la chaleur. Enfin, la chitine, polysaccharide de la paroi des cellules, se digère mieux après la cuisson.

En dépit de cette mise en garde, plusieurs espèces sauvages à chair tendre, une fois bien nettoyées, se mangent crues ou marinées dans une huile végétale légèrement acidifiée avec un peu de citron. Qu'on pense ici à des bolets divers, à certaines amanites (*Amanita ceasarea/jacksonii*), à certaines russules douces, aux marasmes des oréades (sans le pied).

Le **blanchiment** consiste à faire bouillir les champignons dans une eau légèrement salée pendant une trentaine de secondes. La pratique vise d'abord à éliminer la toxicité de certaines espèces, à éliminer l'amertume ou à apprêter pour la conservation. En fait, ce traitement, qui n'est pas à toute épreuve, épargne certaines toxines et n'est plus recommandé à cette fin.

Le gyromitre était très couramment consommé après blanchiment jusqu'à ce que sa toxicité persistante ne soit reconnue et sa vente interdite presque partout. Il est pourtant encore prisé en Suède où on lui fait subir plusieurs blanchiments successifs avant cuisson.

Le blanchiment permet aussi d'adoucir le goût de vieux spécimens. Il précède aussi la congélation ou le marinage.

Soupes et potages sont un merveilleux usage pour faire durer le plaisir de goûter des champignons. On les colore à la poêle avant de les immerger dans le bouillon. Les champignons séchés, voire en poudre, sont des ingrédients de choix pour ces plats.

Les **décoctions** sont surtout pratiquées pour dissoudre les substances thermolabiles de champignons médicinaux, généralement des polypores autrement indigestes et dont on disposera après les avoir fait bouillir longtemps. L'ébullition pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures, attendrit la chair des champignons ou de leurs parties les plus coriaces, les pieds notamment. Certaines espèces, les shiitakes (*Lentinula edodes*) aux pieds coriaces par exemple, se prennent plutôt en soupe.

Rares sont les espèces qui ne se prêtent pas à une simple **poêlée**. On fait rissoler les champignons de préférence à la poêle antiadhésive, avec un peu d'huile végétale, ce qui leur fera prendre de la couleur. Certains opteront pour le beurre : ils prendront garde au feu trop intense qui les brûlera. C'est pourquoi on suggère d'ajouter cette matière grasse à la fin. La durée dépendra de la taille et de la forme des morceaux, les espèces charnues et

plus coriaces ou les tranches plus épaisses nécessitant jusqu'à 15 minutes : pensons notamment aux armillaires ventruées, aux matsutakés, aux tranches de vesses-de-loup géantes (*Langermannia gigantea*) par exemple.

La cuisson en **cocotte** attendrit les spécimens plus coriaces. Avant d'y placer les champignons avec des morceaux de lard, il est suggéré de les dorer à la poêle. On cuit au four préalablement chauffé à 170°C pendant 25 minutes.

Les champignons peuvent être chauffés au **four**. On colore d'abord les champignons entiers dans le fond d'un chaudron, en commençant par les plus charnus. Lorsqu'ils sont dorés à souhait, on ajoute épices, vin et bouillon : 500 g de champignons fermes pour 200 ml de bouillon et 50 ml de vin pendant 1h30, par exemple.

Les **ragoûts** et **pot-au-feu**, incorporant viandes, légumes et assaisonnement, donnent des mélanges intéressants de saveurs et des plats qui se gardent pendant plusieurs jours.

Des champignons charnus, tels les matsutakés, les armillaires ventruées, certains bolets et lactaires, les vesses-de-loup tranchées, les psalliotes ou les lépiotes comestibles, se prêtent bien aux **grillades**. Ils peuvent être laqués façon teriyaki, marinés avec du thym ou encore badigeonnés d'huile, puis poivrés et grillés. Les espèces moins charnues, délicieuses comme les chanterelles en tubes (*Craterellus tubaeformis*) ou les trompettes-des-morts (*Craterellus cornucopioides*), ne se prêtent pas à ce traitement puisqu'elles brûlent rapidement sur le feu.

Plaisirs et sécurité alimentaires

Pour la variété de leurs saveurs comme pour leurs valeurs nutritives exceptionnelles, les champignons représentent un aliment de choix. En forêt, ils sont l'occasion d'une trépidante chasse aux trésors. En cuisine, ils stimulent la créativité. Il faut cependant le répéter : ne mangez que ce dont l'innocuité ne fait aucun doute.