

# prêt à débiter l'aventure?

## Culture de champignons pleurotes



Découvrez le plaisir de cultiver vos propres champignons frais à la maison, comme en classe avec nos blocs de culture prêts-à-fructifier. En 8 à 13 jours, vous pourrez savourer des champignons frais et délicieux. Si vous n'êtes pas prêt à débiter votre projet de culture dans l'immédiat, **le bloc de culture doit être conservé au réfrigérateur (entre 1 et 4°C) avant son utilisation.** Vous pourrez le réfrigérer jusqu'à 3 semaines avant de l'utiliser. Bonne découverte!

## Mode d'emploi

Une vidéo sera également disponible sous peu (février 2024) pour vous montrer visuellement les étapes.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi. Vous y trouverez toutes les étapes à respecter pour assurer le succès de votre projet de culture. Consultez la foire aux questions située à la fin du document pour la réponse à la majorité de vos questions.

### Matériel nécessaire

- Bloc de culture de pleurote
- Couteau propre
- Vaporisateur
- Assiette ou plateau
- Sac à fermeture glissière de style Ziploc format très grand OU petit bac de plastique (facultatif\*)

\*À avoir en main seulement si vous souhaitez faire plus d'une récolte sur le même bloc.

### Infos générales

- Niveau de difficulté : débutant \*
- Température de fructification : 15 à 21 °C
- Durée de formation des primordiums : 5 à 7 jours
- Durée totale du projet de culture : 8 à 13 jours
- Taux d'humidité idéal dans le sac : 90%

\*Un projet comme celui-ci se réalise facilement avec des groupes d'âges de 3 ans à 100 ans. La culture de champignons n'a pas d'âge et se pratique en toute simplicité avec un bloc prêt-à-fructifier!

# 1

## Sélectionnez le bon lieu de culture



Pour favoriser la réussite de votre culture de champignons, placez le bloc de culture dans un endroit :

- assez éclairé, mais en évitant à tout prix les rayons directs du soleil ;
- où la température se situe entre 15 et 21 °C ;
- loin d'un espace avec plusieurs changements d'air ou d'une source de chaleur (ex : à côté d'une fenêtre, d'une porte d'entrée ou d'une plinthe électrique)

Endroits idéaux : Un comptoir de cuisine, de salle de bain, un sous-sol frais ou un bureau de professeur qui correspond aux critères ci-haut.

**Astuce :** Placez votre bloc de culture pendant 24 h au réfrigérateur à une température entre 1 et 4°C. Cette opération stimulera le mycélium à se reproduire en formant des champignons.

# 2

## Retirez l'air et percez le sac de culture



Repérez le filtre blanc sur le sac. Éliminez au maximum l'air emprisonné dans le sac en repliant celui-ci sur lui-même de manière à obstruer le filtre blanc. Mettez le sac à l'envers dans une assiette, un plateau ou un bac sur votre comptoir (étiquette Mycep à l'endroit). À l'aide d'un couteau propre, percez délicatement **le dessous** de l'emballage de plastique afin de créer une ouverture en diagonale d'environ 7 po. En aucun cas vous ne devez écarter l'incision que vous avez fait. Vous souhaitez conserver une bonne humidité dans le sac et éviter que celui-ci ne s'assèche.



# 3

## Vaporisez



Vaporiser la partie du bloc exposée à l'air 2 à 3 fois par jour (sur l'incision directement). Cette étape, qu'on appelle la fructification, est la base afin d'initier correctement les primordiums de champignons (bébés champignons). Lorsque les champignons seront visibles, continuez de vaporiser de l'eau directement sur les champignons. La récolte se fait généralement entre les 3 à 6 jours suivants l'apparition des petits champignons.

**Astuce :** L'eau du vaporisateur doit être changé tous les jours. Vaporisez sans jamais écarter l'incision du sac. L'assèchement du bloc cause l'avortement des primordiums et la fructification doit être recommencer à nouveau. Votre implication à humidifier le bloc grâce au vaporisateur est donc primordiale à la réussite de ce projet.

# 4

## Récoltez et nettoyez les champignons



Les champignons seront prêts à cueillir lorsque les chapeaux feront environ 2,5 pouces de diamètre. Pour cueillir, empoignez la base des pleurotes et tourner le bouquet de champignons. Ensuite, nettoyez les champignons en coupant l'excédent de sciure de bois du pied du champignon. Félicitations! Vous avez réussi votre projet de culture! Maintenant : à table!



# 5

## Préparez votre 2e récolte ou la fin du projet



Vous êtes maintenant devant le choix de poursuivre ou non votre projet de culture. Sachez que la première récolte est toujours celle ayant le plus de rendement. La deuxième récolte est beaucoup moins importante.

Si vous voyez apparaître du vert ou du orange (style mousse) sur le bloc de culture, nous vous conseillons de terminer votre projet de culture à l'intérieur avec ce bloc.

Pour une récolte de nouveaux champignons, déposez le bloc de culture dans un contenant comme un bac en plastique ou un sac à glissière très grand de style Ziploc. Remplissez le contenant d'eau et prenez soin de mettre l'ouverture vers le bas pour accroître l'absorption de l'eau par capillarité. Assurez-vous que le contenant est bien étanche et placez-le au réfrigérateur pendant environ 12 heures. Recommencez les étapes 2, 3 et 4.

Votre projet de culture est complété? Revalorisez votre bloc! Retirez le sac, lavez-le en profondeur pour éliminer les résidus de bois et coupez le filtre. Mettez le sac au recyclage et le filtre à la poubelle.

Nous vous recommandons trois possibilités de revalorisation :

- durant les saisons du printemps, de l'été et au début de l'automne, mettez votre bloc dans votre jardin. Soyez attentif, il est possible que vous récoltiez à nouveau;
- utilisez le bloc de culture comme du compost. Émiettez-le dans votre jardin pour enrichir le sol ;
- mettez le bloc dans votre bac de compost.

## Cuisinez les champignons



Pour connaître nos astuces de conservation des champignons frais, les techniques de cuisson et nos recettes préférées, balayez ce code QR avec votre appareil mobile.

Cuisinez notre recette préférée qui fait fureur chez les grands comme chez les plus petits : **les Pleurotes frits croustillants style PFK**. Vous retrouverez cette recette ainsi que plusieurs autres dans la section *Recette* de notre site web.

# Foire aux questions

## Puis-je garder mon bloc de culture pendant un moment avant de débiter la fructification?

**Oui.** Le bloc de culture doit être conservé au réfrigérateur (entre 1 et 4°C) avant son utilisation. Vous pourrez le réfrigérer jusqu'à 3 semaines avant de l'utiliser.

## Puis-je faire fructifier mon bloc de culture dans un lieu où la température est plus élevée que 21 °C ?

**Oui mais...** vous devrez être très attentif à l'assèchement de votre bloc. Évitez un environnement au dessus 23 °C. Au dessus de 21 °C, le temps de fructification peut être plus rapide et vos champignons pourraient être moins esthétiques (chapeaux un peu déformés, tige un peu plus corriase, variation de la couleur des chapeaux).

## Quoi faire si mes champignons ont séchés?

Nettoyez tous les bébés champignons séchés, faites l'étape 5 et recommencez l'étape 2,3 et 4.

## Ai-je besoin d'un environnement particulier pour faire pousser des champignons chez moi avec vos blocs de culture?

**Non.** Il est possible de cultiver votre bloc dans votre cuisine, votre salle de bain, votre sous-sol ou même dans une classe. Consultez l'étape #1 pour obtenir plus de détails sur les conditions idéales de fructification. ATTENTION : Si vous avez un foyer à la maison, cet environnement sec peut nuire à la fructification. Veillez à humidifier davantage votre bloc de culture par une vaporisation plus fréquente.

## Il y a des champignons qui poussent ailleurs que l'endroit où j'ai fait mon incision, est-ce que je dois faire un trou pour laisser les champignons sortir?

**Non.** Ne vous éparpillez pas! Votre bloc de culture pourrait s'assécher et nuire au rendement global de vos récoltes. Restez focus sur l'incision initiale. C'est celle qui vous permettra d'avoir un maximum de champignons.

## Combien de fois puis-je faire repousser les champignons une fois qu'ils sont récoltés ?

Vous pouvez tenter une 2e récolte à l'intérieur sur le bloc et espérer une 3e récolte à l'extérieur. Consultez l'étape 5 pour les détails. La deuxième récolte sera plus petite que la première, et la troisième encore plus petite.

## Comment dois-je conserver mes champignons fraîchement cueillis pour favoriser leur durée de vie ?

Conservez vos champignons frais dans votre réfrigérateur. Un sac en papier est idéal pour la conservation dans votre tiroir à légumes. Nous vous conseillons de les consommer dans les 7 jours suivants la récolte.

# Qu'est-ce qu'un champignon?



## Ni plante, ni animal

Les biologistes classent le champignon dans une catégorie à part : **celui du règne fongique**.



## Essentiel à la biodiversité

Il participe au recyclage des matières organiques et participe à l'équilibre de la vie de nos forêts.



## Se reproduit par des spores

Les spores sont de minuscules cellules reproductrices produites par les lamelles situées généralement sous le chapeau. Ils sont comparables aux graines des plantes et peuvent être dispersés dans la nature par le vent ou les animaux.



## Un aliment avec plein de bienfaits pour la santé

On le recherche pour sa texture, sa saveur et l'umami qu'il apporte aux plats. On l'utilise aussi beaucoup dans la cuisine végétarienne et végane.

## L'anatomie d'un champignon typique

