

prêt à débiter l'aventure?

Culture de champignons shiitake



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**. Nous vous conseillons de débiter votre projet de culture dès que possible! 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 shiitake
- Vaporisateur
- Assiette ou plateau
- Petit bac de plastique (style bac de vaisselle)
- Sac à fermeture glissière de style Ziploc format très grand
- Couteau propre

Infos générales

- Niveau de difficulté : débutant *
- Température de fructification : 15 à 21 °C
- Durée de formation des primordiums : 3 à 5 jours
- Durée totale du projet de culture : 8 à 13 jours

**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.

2

Retirez le sac et hydratez le bloc de shiitake



Retirez complètement le sac du bloc de culture et mettez-le au recyclage. Insérez le bloc de culture dans un sac à fermeture glissière de style Ziploc **format très grand**. Remplissez le sac d'eau froide jusqu'à immersion complète du bloc. Positionnez le bloc de culture dans un bac de plastique (par sécurité) et placez le tout au frigo pour 24 h.

Après un séjour de 24 h au réfrigérateur, sortez le bloc de culture du sac à fermeture glissière et positionnez-le (sans sac) sur une assiette à l'endroit que vous avez sélectionné à l'étape 1.



3

Vaporisez



Vaporiser l'ensemble du bloc de culture 2 à 3 fois par jour. Si vous êtes dans un environnement très sec, vous pouvez aussi utiliser **à l'occasion** une douchette de lavabo ou de bain. Cette étape, qu'on appelle la fructification, est la base afin d'initier correctement les primordiums de champignons (bébés 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. Lorsque les champignons seront visibles, il est très important de continuer à **vaporiser de l'eau directement sur les champignons** pour éviter que les chapeaux s'assèchent. 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 lamelles sous le chapeau sont apparentes. Pour cueillir, coupez le champignon à la base du bloc avec un couteau. Assurez-vous d'éviter de laisser des reliefs de tiges de champignons sur le bloc en coupant l'excédent. Félicitations! Vous avez réussi votre projet de culture!
Maintenant : à table!



Lamelles apparentes

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 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, faites sécher votre bloc pendant 48 à 72 heures ou jusqu'à ce que le bloc soit complètement sec (il sera très léger). Recommencez les étapes 2, 3 et 4.

Votre projet de culture est complété? 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 à base de shiitake : **la sauce crémeuse au shiitake [aka la sauce qu'on veut mettre partout]**. Vous pourrez l'utiliser sur des viandes blanches, des viandes rouges ou des pâtes par exemple.

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, mais... le bloc de culture doit être conservé au réfrigérateur (entre 1 et 4°C) avant son utilisation. Le bloc de shiitake est très sensible aux changements de température. Veuillez partir votre expérience de culture dès que possible.

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.

Quoi faire si mes champignons ont séchés?

Vos champignons seront tout de même délicieux, mais moins esthétiques. Continuez à vaporiser au maximum.

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.

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 10 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

