



PHOLIOTE NAMEKO (*PHOLIOTA MICROSPORA*)

Petit champignon provenant d'Asie recouvert d'une cuticule visqueuse disparaissant à la cuisson. Produit par quelques entreprises québécoises, le pholiote nameko est très populaire au Japon et très recherché.

[CULTURE] Se cultive bien sur des blocs stériles, sur des souches d'arbres ou d'autres débris forestiers résineux.

[CUISINE] Doté d'un léger goût umami ou de soja fermenté, il se congèle et se déshydrate bien. Peut aussi être mariné ou mis en conserve.

Astuces : • Faire sauter brièvement pour faire disparaître la pellicule visqueuse. • Fréquemment ajouté à la soupe miso dont il rehausse le goût grâce à ses arômes terreux et similaires à la noix de cajou ou à la noisette. • Délicieux en soupes, sautés, canapés. • Utilisé dans les fondues japonaises (nabe) et les mijotés. • Accompagne les légumes sautés (bok choy, carotte) à la sauce soja.

COLLYBIE À PIED VELOUTÉ OU ENOKI (*FLAMMULINA FILIFORMIS*)

La culture de l'enoki est majeure en Asie et gagne en popularité au Québec. Espèce voisine de la collybie à pied veloutée indigène (*F. velutipes*), elle pousse en touffes de délicates fructifications blanches aux très longs pieds lorsque cultivée.



[CULTURE] L'enoki est habituellement produit dans des chambres de culture où l'élévation du taux de CO₂ (± 3000 ppm) et la faible exposition lumineuse provoque l'élongation de son pied et en facilite la récolte.

[CUISINE] Saveur douce et subtilement fruitée. Texture fine et légèrement croquante. Se consomme majoritairement frais ou mis en conserve. Se conserve une semaine au réfrigérateur. Souvent utilisé en soupes, ragoûts, salades et sautés.

Astuces : • Généralement ajouté en fin de cuisson pour préserver sa texture croquante. • Utiliser en salade avec un vinaigre léger, de l'huile et du sésame. • Cuisiner en sauté avec sauce soja et gingembre.

POLYPORE SOUFRÉ (*LAETIPORUS SULPHUREUS*)

Polypore aux couleurs vives orangées et dont la face inférieure et la chair sont jaune vif. Possède une texture et un goût remarquable rappelant la chair de poulet.

[CULTURE] Pousse à l'état sauvage en groupe de plusieurs chapeaux sur des débris ligneux (souches, troncs, etc.) de bois dur comme le chêne rouge et le frêne d'Amérique où il est fréquemment rencontré en été et en automne. Se cultive également à l'extérieur sur des billots de bois dur.

[CUISINE] Se consomme uniquement lorsqu'il est jeune et peu coriace. Les spécimens plus âgés pourraient dans certains cas être toxiques. Il est important de le blanchir cinq minutes ou de bien le cuire. Chair fibreuse et légèrement acidulée. Peut se congeler après blanchiment ou se consommer poêlé, pané, grillé ou en sauce.

Astuces : • Utiliser en accompagnement de grillades ou marinades à base de paprika, ail et citron. • Donne du goût aux sauces crémeuses (moutarde, estragon) pour un effet « poulet » végétal.

CHAMPIGNONS MÉDICINAUX



GANODERME LUISANT OU REISHI (*GANODERMA LUCIDUM*)

Champignon rouge-brun prisé en médecine traditionnelle chinoise depuis des millénaires, et cultivé sur des blocs de sciure ou sur billots de bois dur (chêne, érable). Riche en polysaccharides et triterpénoïdes, il stimule l'immunité, possède des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et pourrait être anticancérigène. Consommé en infusion (5-10 g/L) ou en extrait concentré. Se conserve sous forme séchée.

Astuces : • Associer avec des aromates telles que la camomille et la menthe afin d'atténuer l'amertume. • Infuser avec de la cannelle et du gingembre pour un tonique réconfortant.



TRAMÈTE VERSICOLE (*TRAMETES VERSICOLOR*)

Polypore brun-gris formant des demi-cercles concentriques, commun dans les forêts, poussant en touffes sur les débris ligneux ou parasitant des arbres feuillus. Cultivé en sacs de sciure enrichie ou sur billes de bois (peuplier, chêne, etc.). Riche en polysaccharides, il renforce le système immunitaire et fait l'objet d'études mondiales.

Astuces : • Comme le reishi, il s'utilise surtout en décoction chauffé lentement à feu doux. • Se conserve sous forme séchée. • Mélanger à du thé vert ou noir pour une infusion riche en antioxydants. • Infuser avec du citron et du miel pour adoucir l'amertume.

RÉFÉRENCES

Belletтини, M. B., Fiorda, F. A., Maievas, H. A., Teixeira, G. L., Ávila, S., Hornung, P. S., Maccari Junior, A. & Ribani, R. H., 2019. Factors affecting mushroom *Pleurotus* spp. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 26(4), 633-646.

Biopierre, 2020. Guide technique sur la culture des champignons saprophytes en milieu forestier. Première édition (Québec) Canada. https://mycokamouraska.com/wp-content/uploads/2020/08/GuideChampignon_WEB.pdf

Champignons Forest, 2024. Nos champignons. www.champignonsforest.ca

Cotter, T. 2014. Organic Mushroom Farming and Mycoremediation: Simple to Advanced and Experimental Techniques for Indoor and Outdoor Cultivation. Chelsea Green Publishing.

Leblanc, S., 2024. Communications personnelles.

MycQuébec. 2024. www.mycquebec.org

Stamets, P., 2011. Growing gourmet and medicinal mushrooms. Ten speed press.

Stamets, P., & Chilton, J. S. 1983. The Mushroom Cultivator: A Practical Guide to Growing Mushrooms at Home. Agarikon Press.

Violon et Champignon, 2024. www.violonetchampignon.com



le KAMOURASKA
mycologie



MIKŌ

Avec la participation financière de :



LE PETIT GUIDE

DES CHAMPIGNONS DE CULTURE DU KAMOURASKA

Le KAMOURASKA est fier de vous inviter à découvrir les champignons cultivés dans la région !

La culture de champignons permet de proposer un approvisionnement de champignons gourmets frais produits localement.

Apprenez à connaître davantage les champignons cultivés au Kamouraska et approvisionnez-vous auprès des producteurs d'ici. Retrouvez la liste des fournisseurs de champignons sur mycokamouraska.com

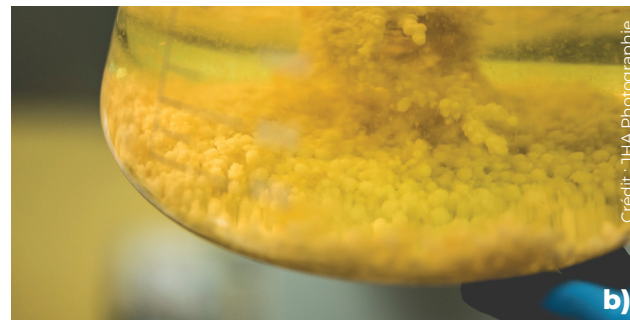
L'ABC DE LA CULTURE

Les champignons peuvent être cultivés à l'extérieur (forêt, verger, etc.) ou en milieu contrôlé (tunnel, serre, chambre de culture, etc.). Ils sont pour la plupart saprophytes, c'est-à-dire qu'ils utilisent une source de matière organique pour croître (compost, paille, copeaux/sciure de bois, résidus de culture, etc.).

Ils ont besoin d'un taux d'humidité élevé, c'est pourquoi ils sont abondants en forêt. La plupart poussent entre 25-30°C, mais certains ont des exigences de température particulières. En effet, certains sont très adaptés à la nordicité du Québec alors que d'autres préfèrent les conditions tropicales.

Les principales étapes d'une culture sont les suivantes :

- 1 Isolation d'une souche à partir d'un champignon ou acquisition dans une banque de souches
- 2 Croissance du mycélium en pétri (a), puis transfert en milieu nutritif liquide (b) et/ou en milieu solide (grain)
- 3 Stérilisation/pasteurisation du substrat de culture et inoculation des sacs de grain (c)
- 4 Incubation : croissance mycélienne dans le substrat (d)
- 5 Fructification et récolte (e et f)



Crédit: JHA Photographie



Les 3 modes d'alimentation chez les champignons : pour les champignons de culture, on s'intéresse aux saprophytes

1) Saprophytes (ou décomposeurs)

- > Majorité des champignons cultivés
- > Décomposent la matière organique (litière, arbres vivants ou morts, copeaux, etc.). Trois types de décomposeurs :

- **Primaires** : Dégradent la matière fraîche (ex.: arbre fraîchement coupé)
- **Secondaires** : Utilisent la matière organique légèrement dégradée (ex. : copeaux de bois)
- **Tertiaires** : Poussent sur des substrats compostés.

2) Parasites :

S'attaquent à des êtres vivants, pouvant causer leur mort ou leur dépérissement.

3) Symbiotiques (ou mycorhiziens) :

Vivent en association avec une plante ou un arbre hôte, comme beaucoup des champignons que l'on voit sur les parterres forestiers.

Crédit: Biopierre



STROPHAIRE À ANNEAU RUGUEUX (STROPHARIA RUGOSOANNULATA)

Champignon au chapeau rouge vin et au pied blanc fréquemment cultivé à l'extérieur.

[CULTURE] Excellent champignon pour apprivoiser la culture extérieure. Saprophyte s'adaptant à de nombreux contextes de production : en milieu forestier ou en plantation (peuplements feuillus, mixtes ou résineux), en coculture avec des plantes maraîchères, fruitières ou ornementales. Généralement implanté au printemps en platebandes de copeaux de bois de saule, d'aulne, d'érable ou d'autres feuillus, dont les parcelles doivent être réalimentées annuellement.

[CUISINE] Préféré au stade « bouton » lorsque le chapeau est refermé. Saveur boisée rappelant la noisette. Délicieux frais, mariné, en sauce et en sauté. Séchage et surgélation non recommandés. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Astuces : • Faire revenir à la poêle à feu moyen avec un filet d'huile et un peu d'ail et des herbes fraîches (persil, ciboulette). • Combiner à une sauce tomate douce ou à une crème légère.

Crédit: Miko



HYDNE HÉRISON (HERECIUM ERINACEUS)

Également appelée crinière de lion, cette espèce est très populaire pour la culture en milieu contrôlé en plus d'être délicieuse et raffinée.

[CULTURE] Abondant en Amérique du Nord, poussant sur des feuillus vivants ou peu décomposés tels que le hêtre et le chêne. Relativement accessible comme culture. Peut être produit sur billots de bois dur à l'extérieur ou sur un substrat adapté en milieu contrôlé. L'hydne est sensible au manque d'oxygène et les fructifications sont récoltées lorsque les épines sont encore blanches.

[CUISINE] Plutôt fragile, chair délicate à saveur subtile évoquant parfois les fruits de mer ou les noix. Possède également des propriétés médicinales.

Astuces : • Délicieux en steak à la poêle ou au BBQ, effiloché ou pané. • Se conserve une semaine au réfrigérateur ou congelé après une légère pré-cuisson. • Associer avec une sauce au beurre et citron ou utiliser en marinade avec des herbes (thym, romarin) et un filet d'huile d'olive.

Crédit: Biopierre



SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Champignon originaire d'Asie, dont le chapeau charnu est recouvert de mèches et de fibrilles. Deuxième champignon le plus cultivé au monde, présent majoritairement au Japon, à Taiwan, en Chine et en Corée, dont la popularité est grandissante au Québec.

[CULTURE] Décomposeur primaire cultivé traditionnellement, depuis 1000 ans, sur des billots de bois en forêt dont sur l'arbre de shii, d'où il tire son nom. Également cultivé en milieu contrôlé sur des substrats à base de sciure de bois dur.

[CUISINE] Bonne durée de conservation dû à sa fermeté. Champignon à saveur riche et boisée qui se consomme frais, séché, broyé, mariné ou fumé. Se congèle après un court blanchiment. Reconnu pour ses propriétés médicinales, son contenu élevé en vitamines B et D ainsi qu'en fer et en potassium.

Astuces : • Ajouter aux plats de pâtes, de fondues, bouillons et soupes. • Faire sauter ou mijoter dans une sauce (soja, bouillon) pour libérer sa saveur caractéristique; retirer parfois la base du pied si elle est trop fibreuse. • Cuisiner des sauces asiatiques (soja, sésame) ou un bouillon dashi au shiitake. • Accompagner des plats de pâtes d'une sauce crémeuse au parmesan et au shiitake.

PLEUROTE (PLUSIEURS ESPÈCES)

On dénombre au moins une douzaine d'espèces de pleurotes comestibles et fréquemment cultivées à travers le monde dont quatre sont présentées ci-dessous. Le pleurote s'adapte à de nombreux types de substrats (paille, granules de bois et de soya, résidus de culture variés) nécessitant une stérilisation et sa fructification est très prisée par les chefs cuisiniers. Ils sont très productifs et faciles à cultiver. Les pleurotes peuvent être séchés, marinés, mis en conserve ou congelés après blanchissage.

PLEUROTE EN FORME D'HUÎTRE	PLEUROTE ROSE	PLEUROTE JAUNE	PLEUROTE DU PANICAUT
<i>Pleurotus ostreatus</i>	<i>Pleurotus djamor</i>	<i>Pleurotus citrinopileatus</i>	<i>Pleurotus eryngii</i>
Espèce polyvalente et idéale pour débiter la culture.	Magnifiques champignons aux couleurs éclatantes d'origine tropicale et subtropicale tolérant les températures élevées.		Délicieux champignon à la chair ferme s'adaptant à tous les repas.
Fructifie de 18-21°C.	Fructifie de 24-30°C.	Fructifie de 21-29°C.	Fructifie de 20-25°C.
Photos 10 et 11	nd	nd	Photo 12

[CUISINE] Le pleurote en forme d'huitre possède une chair blanche et tendre, ayant une saveur anisée. Les arômes du pleurote rose sont plus prononcés et fruités, alors que celles du pleurote jaune sont douces ayant des notes fruitées et cajou alors que le pleurote du Panicaut présente des notes délicates d'amande. Les pleurotes sont polyvalents se conservant sous forme séchée, congelée, en conserve ou en marinade.

Astuces : • Saisir rapidement à feu moyen-vif (sauté ou grillé) en évitant une cuisson trop longue qui peut les rendre caoutchouteux. • Associer à des herbes aromatiques (persil, origan), à de l'ail et de l'huile d'olive. • En faire des sauces crémeuses rehaussées d'un vin blanc et d'échalotte, utiliser en accompagnement des fruits de mer. • Valoriser les jeunes spécimens frais en salade après une cuisson légère. • Concocter une garniture de champignons et d'oignons caramélisés au balsamique pour accompagner des burgers et paninis.

