

# AVF Pays de Dinard - Sortie CHAMPIGNONS

Document à lire, à apprendre par cœur et à réciter à son voisin avant de commencer la balade !

*« Les champignons sont des végétaux sympas que l'on trouve et que l'on ramasse dans les forêts à l'automne et que l'on fait cuire à la poêle en rentrant chez soi. »*

**Attention : cette affirmation est fausse et dangereuse .... Moins de 10% des champignons que l'on rencontre sont comestibles. Et la même proportion est toxique, voire mortelle.**

D'où cet avertissement : « Ne cueillez que les champignons que vous connaissez ! Avant de les consommer, présentez votre cueillette à un mycologue ou à un pharmacien. »

Pour faire une bonne balade, respectez les consignes suivantes selon la catégorie de « mycologues en puissance » à laquelle vous pensez appartenir.

**Vous venez vous balader tout simplement et faire des photos, sans en ramasser**

- Ne touchez pas les champignons avec la main, ne les ramassez pas.
- en cas de besoin, aidez-vous d'un bâton pour les examiner de près.

**Vous connaissez bien les champignons et faites de bonnes cueilletes que vous prenez plaisir à déguster ensuite**

- Ne changez rien à vos habitudes.
- Bonne balade et montrez-nous à la fin votre cueillette, si vous le voulez bien, pour nous faire saliver.

**Vous ne connaissez rien aux champignons, mais vous voulez en ramasser pour qu'on les identifie ensemble, mais vous ne les garderez pas ni ne les mangerez ensuite**

**C'est une bonne idée. Sachez que vous allez ramasser surtout des champignons sans intérêt et quelques toxiques, voire des mortels. Donc, soyez extrêmement prudents.**

- Ne touchez pas les champignons avec la main directement, cueillez-les en utilisant un gant ou un « gant sac plastique ».

**Vous ne connaissez rien aux champignons, mais voulez en ramasser pour les manger ensuite**

**C'est aussi une excellente idée. Avec un peu de chance, vous allez voir toutes sortes de champignons, quelques comestibles, beaucoup sans intérêt et quelques toxiques, voire mortels. Donc, soyez extrêmement prudents.**

- Ne ramassez que ceux que vous avez identifiés comme étant de bons comestibles, et pas les autres.
- L'identification précise est la chose la plus importante à faire, avant de toucher le champignon pour le ramasser. Pour les identifier, suivez les conseils au verso de ce document.
- Utilisez un bâton pour retourner ou identifier les champignons.

**L'identification du champignon est la première chose à faire avant de le cueillir, car s'il n'est pas comestible, on ne le ramasse pas, on le laisse sur place.**

Il y a de très nombreuses méthodes d'identification et tous les spécialistes n'utilisent pas la même méthode. Celle qui est proposée résulte de cinquante ans de pratique. Elle est simple et sûre. Elle consiste à examiner le « dessous » du champignon, c'est-à-dire les spores, et de regarder comment elles sont réparties, comment est fait « le chapeau ». Il faut donc le retourner, sans y toucher avec les mains, d'où l'intérêt du bâton.

### Les champignons à lamelles.

Ce sont de loin les plus nombreux. Certains ont des lamelles blanches, c'est la majorité, d'autres des lamelles roses, d'autres encore des lamelles brunes, bleues, jaunes ou vertes, etc...

**Règle impérative : il est interdit de ramasser les champignons à lamelles blanches.** Pourquoi : parce que c'est la caractéristique des principaux champignons toxiques ou mortels (amanites).

Un champignon intéressant à lamelles ocre orangées, le lactaire délicieux. Test à faire : couper le pied à mi-hauteur, il doit se former immédiatement un « anneau de sang », d'où son surnom de « sanguin ».

### Les champignons à « éponge » ou à « tubes ».

Vous n'avez plus de lamelles, mais de l'éponge, ou du « foin », en réalité ce sont des tubes. C'est la caractéristique des bolets, avec deux catégories : les meilleurs, les cèpes, à gros pied, et, les moins bons, ceux à pied frêle, les bolets.

Tout d'abord, aucun de ces champignons n'est gravement toxique. Donc pas de risque majeur à les cueillir. Ils ne sont pas tous bons pour autant, mais on verra cela à la fin, lors du tri. **C'est notamment le cas des bolets qui ont le pied et le « foin » rouges.** On ne ramasse donc pas cette variété.

Les cèpes à gros pied sont les meilleurs, donc on les cueille. Les bolets, à pied frêle, sont à cueillir aussi, éventuellement après les avoir goûtés crus, car certains sont fielleux. Ne cueillir que des éléments jeunes. Si le « foin » est mouillé ou se détache, le bolet est trop vieux. Pareil, s'il y a plein de vers dans le pied ou sous le foin. Les laisser sur place.

Attention à ne pas cueillir de champignons à tubes poussant sur les arbres ou du bois (les « langues », par exemple) ainsi que les jolis clavaires, à l'exception de l'excellent « champignon chou-fleur ».

### Les champignons à aiguillons

Ils n'ont pas de lamelles ni de « foin », mais des « stalactites », des aiguillons, qui pointent vers le bas.

Ce sont **les pieds de mouton**, de couleur blanche, jaune ou orangée.

C'est un très bon champignon, sans aucun risque de confusion.

### Les champignons creux ou en entonnoir

Là, pas de lamelles, pas de foin. Juste des « replis » de la « peau », ou même rien. Une forme caractéristique d'entonnoir. Ils sont excellents et sans risque réel de confusion.

- creux, en entonnoir, de couleur noire à l'intérieur, sans aucune strie : c'est la trompette de la mort. Comme elle vit en colonie, regardez bien aux alentours

- en entonnoir, avec des replis « cutanés », de couleur « jaune beurre », c'est la girole. Il en existe une variante, la chanterelle en tube, en entonnoir aussi, mais de couleur grise, marron, voire orangée.