Dans ce document

des champignons à priori comestibles

… mais attention soyez prudent

ne consommez que ceux que vous connaissez bien

…. et

surtout pas les amanites vénéneuses de cette page

Aliments naturels les champignons comptent de nombreuses espèces toxiques. Chaque année surviennent des intoxications parfois mortelles par insouciance, imprudence ou méconnaissance à la suite d’une cueillette sans discernement ou d’une confusion entre espèces.

La prévention consiste à savoir reconnaitre les principaux champignons et à ne consommer que ceux dont on est sûr.

Le cèpe de Bordeaux
(Boletus edulis)

Le cèpe de Bordeaux se trouve dans les bois feuillus, en plaine comme en montagne. On les trouve entre septembre et octobre.

Le Cèpe bronzé

Le cèpe bronzé pousse dans les bois feuillus, surtout sous les chênes et dans les régions chaudes. On peut le trouver entre juillet et octobre.

Le cèpe d’été

Le cèpe d'été pousse dans les bois feuillus, les lisières, sous un hêtre ou un chêne. On le trouve entre mai et septembre.

Le coprin chevelu

Le coprin chevelu pousse en troupe dans les près, les lisières et les tourbières. On le trouve d'avril à décembre. Il est comestible cru ou cuit mais il faut le consommer jeune, avant qu'il noircisse.

La girolle

La girolle pousse dans les bois de conifères, de feuillus, surtout sous feuillus et dans les sols peu calcaire.
On la trouve de juillet à septembre.

La chanterelle en tube

La chanterelle en tube pousse dans les bois de feuillus et de conifères, elle abonde souvent sous les pins et les épicéas. On la trouve de septembre à novembre.

Le lactaire délicieux

Le lactaire délicieux pousse dans les bois de conifères, seulement sous les pins, il apprécie les endroits humides. On le trouve de juillet à octobre.

Le pied-bleu

Le pied-bleu pousse dans les bois de feuillus et conifères, les terrains riches en humus. On le trouve d'avril à novembre. Il est facile à reconnaître, il pousse tardivement et en troupe nombreuse.

Le rosé des près

Le rosé des près pousse dans les près, surtout dans les pâturages de vaches ou chevaux. On le trouve de septembre à octobre..

La trompette des morts

La trompette des morts pousse en zones humides, sous les chênes, hêtres, châtaigniers, dans les taillis de noisetiers... On en trouve de septembre à décembre.

La boule de neige

La boule-de-neige ou Agaric des jachères est un champignon au chapeau blanc, qui jauni lorsqu'on le gratte à la surface. Ses lames sont libres, roses puis brun chocolat à maturité. Il est bon à la consommation, mais attention, comme tous les agarics qui jaunissent, il accumule certains métaux lourds (cadmium, cuivre...) il faut donc limiter sa consommation.

La morille

La morille est un très bon champignon, mais il ne doit absolument pas être consommé crue ou insuffisamment cuit. En effet, elle contient de l'hémolyse, une toxine entraînant un syndrome démolytique et urémique (destruction de globules rouges). Les morilles aiment les terrains frais, calcaires, les verges et les lieux récemment brûlés.

Le cèpe des pins

Le Cèpe des pins est plus rare que le Cèpe de Bordeaux. Avec sa silhouette typique des Bolets, il se développe dans les forêts de pins, mais aussi près des châtaigniers et des feuillus. Il aime les sols non-calcaires et sableux.

La russule charbonnière

La russule charbonnière est un champignon qui se développe dans les forêts de feuillus. Il est excellent comestible et a la saveur de noisette.

La coulemelle

La coulemelle ou la lépiote élevée, est un champignon qui ressemble à une ombrelle. Commun dans les sols bien drainés, il est très populaire en France. Il se développe dans les espaces très lumineux, en lisière des bois.

La morille conique

Vous reconnaîtrez facilement la morille conique grâce à son chapeau en forme de cône composé d’alvéoles irrégulières et mesurant en moyenne 6 à 12 cm. Son pied, lui, peut mesurer jusqu’à 12 cm, et est granuleux, trapu et crème. Ce champignon pousse sur les sols frais, souvent sous les frênes, dans les tourbières ou les forêts de conifères et feuillus.

La truffe noire

Le champignon qu'on adore ! Aussi appelé diamant noir., ce champignon prend la forme d’une boule brun-noir irrégulière et bosselée avec des verrues pyramidales. Vous ne pourrez passer à côté de sa forte odeur musquée. Elle pousse dans les sols calcaires, sous les noisetiers et les chênes dans le sud de la France, entre novembre et mars.

Tricholome de la Saint Georges

Le tricholome de la Saint Georges est reconnaissable grâce à son chapeau blanc tacheté, semblable au champignon de Paris. Sa chair est ferme et blanche, et le champignon dégage un parfum de farine fort et agréable. On le trouve entre mars et mai, dans les prés, les lisières et les sols calcaires.

La vesse de loup en poire

La vesse de loup en poire est identifiable grâce à son chapeau mamelonné mesurant entre 2 et 6 cm. Sa chair blanche est tendre, et devient rouge au contact de l’air. Vous pouvez la trouver entre juin et novembre, sur les souches, les bois de feuillus, les branches mortes ou les troncs.

La russule dorée

La russule dorée se distingue par son chapeau rouge orangé mesurant 3 à 10 cm. Sa chair est blanche, ferme et dégage une saveur subtile et douce. Vous pouvez la trouver dans les régions chaudes et les bois de feuillus, entre juillet et octobre.

La russule verdoyante

Comme son nom l'indique, la russule verdoyante se pare d'un chapeau vert pâle. Sa chair est blanche et offre un goût subtil de noisette. Vous le trouverez dans les bois feuillus, de juillet à octobre. Elle est malheureusement en voie de disparition dans certaines régions.

Bolet orangé des chênes

Le bolet orangé des chênes appartient à la famille des bolétacées. Il est reconnaissable grâce à son chapeau rouge brique, lisse et sec. Il doit son nom à sa localisation puisqu’on le trouve souvent sous les chênes. Mais on peut également l’apercevoir sous les châtaigniers, ou dans les bois de feuillus d’une manière générale. Sa récolte s’effectue de juillet à novembre.

L'oreille de Judas

Outre sa forme d’oreille, le champignon Oreille de Judas a la particularité de ne pas avoir de pied. Sa chair est mince, élastique et gélatineuse. Il est très souvent utilisé dans la cuisine asiatique et se trouve toute l’année, surtout du printemps à l’automne. On le trouve sur des branches mortes de feuillus ou en bordure de rivière.

Le clitocybe odorant

Le clitocybe odorant est également appelé clitocybe anisé ou clitocybe à odeur d’anis. Sa couleur est blanche voire verdâtre et son odeur est forte. Son chapeau est de couleur vert d’eau, puis vert-de-gris. Ce champignon est le seul champignon d’Europe qui possède ces couleurs et cette odeur d’anis. On le trouve dans les bois de feuillus et se récolte de septembre à novembre. On l’utilise pour les desserts, notamment dans les glaces.

L'Amanite des Césars

Pouvant ressembler à un oeuf, l'Amanite des Césars est reconnaissable grâce à sa couleur jaune et blanche. On le trouve dans les bois secs de châtaignes et de chêne.

Le lépiote pudique

Le lépiote pudique est un champignon blanc pouvant atteindre une hauteur de 12 cm. On le trouve dans les pâturages et sur les bords herbeux des routes ou des rivières.

Le lactaire sanguin

Sa couleur rouge-orangée lui doit son nom de Lactaire sanguin. On le trouve dans les forêts de conifères ou aux bords des chemins forestiers.

Le pleurote

Le pleurote est un délicieux champignon gris clair dont le chapeau mesure entre 7 et 14 cm et le pied est court (1 à 2 cm). Vous pourrez le trouver en botte sur les arbres feuillus.

Le pied-de-mouton

Le pied-de-mouton se ramasse sous les feuillus et les conifères du mois de juillet au mois de décembre. Vous le reconnaîtrez à son chapeau bosselé et brun clair.

Le marasme des Oréades

Le marasme des Oréades, de couleur beige à ocre, a un chapeau conique et ondulé. Un mamelon se forme en son centre. Vous le trouverez sur les pelouses, dans les pâturages ou sur les bords des routes. A noter qu'il pousse en groupe et en formant des ronds de sorcières.