



Les champignons

et les hommes

## 1 - L'art de la cueillette

Petit guide de découverte des usages  
des champignons de la forêt d'Irati



Interreg  
POCTEFA



Actuación subvencionada por:



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



Proyecto financiado por FEDER Fondo Europeo de Desarrollo Regional / Projet financé par le FEDER · Fonds Européen de Développement Régional  
Eskualdeen Garapenerako Europar Funttsak (EGEF) diruz lagundutako proiektua



Les champignons sont des aliments particulièrement intéressants, d'un point de vue gastronomique mais également nutritionnel. Ils nous invitent à mieux les connaître, à distinguer leurs qualités respectives et à découvrir comment les cuisiner.

## 1- Les « bons » champignons et les « mauvais »

*Pour la nature, tous les champignons sont « bons » puisqu'ils participent au bon fonctionnement des forêts !*

Nous devrions respecter tous les champignons, qui ont plus de 100 millions d'années et ont permis aux arbres (qui ont bien sûr le même âge puisqu'ils vivent ensemble) de nous accueillir quand nous sommes apparus (en tant qu'Homo sapiens) il y a seulement 270 000 ans !

Mais bien sûr, nous savons que certains champignons sont très toxiques, comme **l'Amanite phalloïde**, **l'Amanite panthère**, etc.

Et donc, ces champignons là, il faut se contenter de les admirer, de loin ou de près mais sans les cueillir ni les abimer !

Un cueilleur de champignons qui prendrait son bâton pour frapper un champignon ne serait pas un cueilleur mais un destructeur ! D'ailleurs son bâton ne serait même plus un vrai bâton de cueilleur, comme on le verra dans le chapitre 5 !

*Les amanites, les bolets et tous les autres sont apparus bien avant que nous puissions dire : « Toi, je vais t'appeler « bolet » ! » Le respect de la chronologie voudrait que ce soit le bolet qui dise : «Toi, je vais t'appeler « homme » ! »*

*Jon Basoetako « Le Chemin des champignons »*

## 2- Apprendre à reconnaître un certain nombre de bons comestibles : comment faire ?

Comme nos ancêtres ont appris à connaître les plantes sauvages comestibles, celles qui ne sont pas agréables à manger et enfin celles qui sont toxiques, ils ont également appris à distinguer les champignons comestibles de ceux qui ne l'étaient pas : les indigestes et les carrément toxiques.

Aujourd'hui, il existe des livres très bien faits. Mais de la même façon qu'autrefois, **il faut être initié à la reconnaissance des champignons par une personne expérimentée** pour être vraiment sûr de ne pas se tromper.



**Que signifie « une personne expérimentée » ?** C'est une personne qui a une expérience sûre d'un certain nombre d'espèces. Cela peut être seulement **dix espèces comestibles** faciles à reconnaître et très fréquentes dans les bois. C'est déjà bien ! Quand nous en connaissons dix, nous pouvons par exemple ensuite apprendre à en reconnaître trois ou quatre de plus chaque année. Ainsi, au bout de

peu d'années, nous serons sûrs de pouvoir remplir notre panier de bons comestibles car la plupart des cueilleurs ne récoltent que trois ou quatre espèces, toujours les mêmes, et nous laissent aimablement les autres !



### *Apprendre les champignons :*

*« Je connais certains qui disent aimer les champignons mais qui ne récoltent qu'une ou deux espèces sous le prétexte qu'ils ne connaissent pas les autres ! Pourtant nos ancêtres ont pris beaucoup de risques pour apprendre les bonnes plantes et les bons champignons et ils ont pu transmettre leur savoir. Pour apprendre, il n'est rien de mieux que d'aller auprès de ceux qui savent ! C'est ainsi que l'on devient autonome »*

*Jon Basoetako. « Le Chemin des champignons »*



### *Cèpe de Bordeaux Boletus edulis*

Cuticule visqueuse et pied « gras » au toucher.

Chapeau brun, brun noisette, peu coloré ou presque blanc s'il est très jeune. Marge souvent « crispée ».

Le chapeau montre toujours une décoloration blanche, progressive en allant vers la marge, **ou** sous l'aspect d'un fin liseré blanc.

### *Cèpe d'été Boletus aestivalis*

Revêtements du chapeau et et du pied « veloutés » (« peau de chamois »), à tendance sèche, craquelé si sécheresse.

Coloration : du clair jusqu'au brun roussâtre (confusion possible avec *B. pinophilus*).

Couleur du chapeau homogène, jamais de décoloration blanche.

### *Cèpe des pins de montagne Boletus pinophilus*

On le trouve classiquement sous Pin de montagne (*Pinus uncinata*) et sous Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*).

Coloration typiquement roux-acaïou, roux-cuivré.

Cuticule brillante grasse.

Chapeau non lisse mais un peu « fripé veiné ».

**Voici les trois cèpes que l'on rencontre dans la forêt d'Irati**, représentés ici sous deux aspects : jeunes et très jeunes pour *B.edulis* et *B.pinophilus* ; forme claire et forme « rousse » pour *B.aestivalis*. Ce n'est pas si simple de les distinguer au début ! Mais ce sont tous les trois d'excellents comestibles, de qualités gustatives et nutritionnelles très proches. De plus, ils se distinguent des autres bolets par leurs pieds conséquents, bulbeux (parfois plus étroit chez le cèpe d'été mais jamais très mince), leur chair est blanche et ne se colore pas à la coupe. La chair est bien dense chez les trois espèces (plus dense toutefois chez *B. pinophilus* et *B. edulis*). Une saveur un peu plus sucrée chez *B. aestivalis*.



### *Bolet à pied rouge*

Un beau bolet bleuisant, au chapeau brun à brun sombre, rouge sur tout ou partie du pied et aux **tubes rouges**. Pied et **tubes sont rouges**. Il est très facile à reconnaître. Le chapeau est intéressant à cuisiner. Le pied est un peu trop ferme. Au début, on peut le confondre avec le **bolet à beau pied**, très amer, dont le chapeau est plus clair mais **dont les tubes ne sont pas rouges**.



### *Le bolet bai (2 photos)*

Un bolet plus petit et d'un « genre » différent : « Xerocomus » et non pas « Boletus ». La chair du pied est plus dense que celle du chapeau, très légèrement bleuisante après la coupe. Les tubes se teintent très légèrement également après le contact du doigt. C'est un bon comestible que l'on reconnaîtra facilement après l'avoir vu une première fois.



### *Girolle (et Fausse Girolle à droite)*

Son chapeau jaune est caractéristique. Les « lamelles » sont en fait des plis ! Souvent en groupes.

De très petites à la taille de la paume de la main parfois. Chair dense. Odeur fruitée (abricot)

Au début on la confond avec la fausse girolle, assez bon comestible, de forme bien régulière, à lamelles et dont le pied résiste bien à la torsion.

**Ces deux bolets** sont de bons comestibles, négligés par la plupart des amateurs des cèpes ! *Boletus erythropus* est la démonstration que le bleuissement (et même le noircissement des tubes rouges, quand on les touche) ne sont pas des critères de toxicité ! (Le bolet toxique qu'est le **bolet de Satan** a un chapeau blanc).

**La fausse chanterelle** (*Hygrophoropsis aurantiaca*) est un comestible intéressant, à défaut de la vraie ! **Attention à la ressemblance entre la Girolle et le Clitocybe illusoire (*Omphalotus illudens*) qui est toxique !**



*Chanterelle cendrée (à gauche) et Trompette des morts (à droite)*

Deux champignons assez petits, à chair mince, gris et gris-noir, en groupes parfois nombreux (« tapis »), parfois un peu dissimulés dans les feuilles. Ils sèchent très facilement après récolte. Ils se réhydratent facilement également. Les 2 sont intéressantes.



*Chanterelle en tube (2 photos)*

*Cantharellus tubaeformis*

La face inférieure du chapeau (les « plis ») va du jaune au jaune-gris. Le pied, assez résistant, n'est pas sphérique comme on le voit sur la photo de gauche. Commun en fin de saison, comme les craterelles d'ailleurs.



*Laccaire améthyste (à gauche) et Laccaire laqué (à droite)*

Des petits champignons identiques, avec simplement une différence de couleur. Vous verrez que le pied est fibreux et résistant quand on le tourne dans les doigts comme pour essorer un tissu. Le laccaire laqué ressemble beaucoup à un champignon des prés : le marasme ou « faux mousseron ». Ils sont aussi bons l'un que l'autre.

Nous avons rapproché ces espèces dans ce petit livre car elles ont ce caractère commun d'être de dimensions modestes mais souvent en « troupes assez nombreuses » et faciles à cueillir. Elles sont reconnaissables assez facilement. **Les chanterelles et craterelles** se ressemblent, avec en particulier ces plis sous le chapeau. Leurs chairs sont minces et élastiques. **Les laccaires** sont très rarement cueillis car peu connus. Pourtant, ils sont fréquents, parfois en groupes nombreux. Impossible de les confondre, avec ce pied qui résiste à la torsion. Tout est comestible mais le pied doit être bien cuit. **Attention toutefois à la confusion possible entre un Laccaire laqué décoloré par la pluie et une Mycène pure, qui est toxique.**



### *Pied de mouton*

Ces champignons, assez petits en général, n'ont ni lamelles, ni tubes mais des petits aiguillons, qui s'enlèvent quand on gratte le dessous du chapeau avec l'ongle ou un couteau. Le chapeau est jaune pâle à presque blanc. Pied épais, court, irrégulier. Chair épaisse, dense mais friable. Saveur légèrement amère.



### *Russule charbonnière*

Les russules se caractérisent par une chair très cassante (un peu comme du polystyrène !), car leurs cellules sont de formes sphériques et non allongées. Contrairement aux lactaires, leur chair ne produit pas de « lait » quand on casse un morceau de chapeau. Cette russule a les lames « grasses ». Sa couleur est variable avec des teintes olivâtres et violettes dominantes. Rencontrée une fois, nous la reconnaitrons ensuite facilement. La saveur est douce et évoque la noisette. C'est un champignon délicieux.



### *Russule verdoyante ou Palomet.*

Ces deux photos de la même espèce illustrent que les couleurs des champignons sont assez variables. Il faut en voir plusieurs exemplaires pour apprendre à voir les caractères communs. Le palomet a tendance à former ces petites « écailles vertes » de la photo de droite, selon la maturité, la sécheresse, etc. Le vert est variable. Cette russule est délicieuse, très douce, à cuisson très rapide.

Il y a de très nombreuses russules. Elles se partagent entre les russules à la saveur douce et les russules poivrées/piquantes sous la langue. Les premières sont comestibles. Les autres sont immangeables de toute façon. Si nous sommes sûrs d'avoir affaire à une russule ( ! ), nous pouvons tester ainsi sa comestibilité.



*lactaire couleur de saumon* (sous Sapin) et Lactaire délicieux (sous Pin sylvestre). Ces deux lactaires se ressemblent mais le deuxième se teinte de vert (chapeau, et lamelles). Sous les **sapins d'Irati**, vous trouverez La lactaire couleur de saumon, comestible correct. Sous les quelques **pins sylvestres** que vous rencontrerez, vous trouverez le lactaire délicieux, bon comestible.



### *Hygrophore de mars*

Ce champignon plutôt montagnard, mal connu en France mais délicieux et très réputé en Espagne, pousse juste après la fonte de la neige au **printemps** ou après les pluies d'hiver. Il se reconnaît à son chapeau bosselé gris et à sa chair très blanche. Au printemps, il y a moins de champignons. Cela aidera à sa détermination.

**Voici donc 18 espèces de champignons comestibles de la forêt d'Irati**, faciles à reconnaître avec un tout petit peu d'habitude. **Toutefois, il est nécessaire de les reconnaître une première fois au moins avec un « bon connaisseur »**. Qu'est-ce qu'un bon connaisseur ? Ce n'est pas une personne qui connaît **un peu** 50 espèces mais qui connaît **bien** ces 18 espèces présentées ! Connaître 18 espèces est un début excellent ! Peu de gens en cueillent autant !

## *Apprendre aussi les champignons toxiques !*

A la page suivante sont présentées d'espèces mortelles. **Mais il est impossible de présenter ici toutes les espèces toxiques**. Il existe des livres pour cela et des associations mycologiques ! C'est pourquoi, nous n'avons choisi dans ce petit livre que des espèces difficile à confondre avec une espèce mortelle ou dangereuse. Par exemple, si nous avons présenté le **Clitopile petite prune** ou meunier ou « mère du Cèpe » (*Clitopilus prunulus*) et qui est un excellent comestible, un débutant pourrait le confondre avec le **Clitocybe blanc-d'ivoire** très toxique ! Donc, si vous souhaitez consommer le meunier, il vous faut encore plus être bien accompagné par un connaisseur et **avoir sous les yeux les deux espèces à la fois !**



### *Amanite phalloïde* (trois photos)

Peut-être le champignon mortel le plus connu. Il est arrivé que des gens (très) distraits ou trop pressés en cueillent un petit exemplaire (photo de droite) sans reconnaître la volve ou quand celle-ci est encore reliée au chapeau pour faire comme « un œuf ». Couleurs de teintes claires vert jaune.

### *Amanite vireuse* (à gauche) *Amanite tue-mouche* (à droite)

Tout le monde connaît l'amanite tue-mouche, avec sa couleur et ses écailles blanches, reste du voile qui relie la volve et le chapeau au stade très jeune. Les amanites blanches sont mortelles. (A. vireuse, A. printanière).



### *Amanite panthère* (gauche) *Cortinaire couleur de roccou*

L'amanite panthère se reconnaît bien avec la couleur de son chapeau. Le cortinaire présente une couleur typique des lamelles, due à la couleur « ocre et rouille » des spores. La « cortine » forme des petits filaments couleur rouille.



### *Entolome livide*

Grand champignon blanc-crème puis gris. Les lames blanches à jaune pâle prennent des reflets roses à maturité. Pied ferme, renflé à la base souvent. Odeur de farine fraîche jeune puis d'huile de ricin. Confusion possible avec le Clitocybe nébuleux !

Ces quelques espèces sont montrées à titre d'exemples. On apprend vite à se méfier des amanites, très reconnaissables, surtout celles présentées ici. D'autres espèces sont plus « piégeuses », comme l'*Entolome livide* qui ressemble au *Clitocybe nébuleux* (d'ailleurs moyennement recommandable). Quelques espèces très toxiques non représentées ici se trouveront sur votre chemin : la *Galère marginée*, l'*Inocybe de Patouillard*, le *Paxille enroulé*, quelques espèces de *petites lépiotes* dont la *Lépiote brun-incarnat*. D'autres espèces ne sont simplement pas comestibles et engendrent des désordres digestifs légers ou bien marqués.

### *3- L'art de la cueillette : un état d'esprit avant tout et l'expérience ensuite...*

Trouver un ou deux cèpes est pour beaucoup de cueilleurs une expérience magnifique ! Ensuite, nous avons le choix : soit nous rêvons de tous ceux que nous pourrions cueillir encore et nous parcourons les bois emportés par la fièvre du « chasseur de champignons », soit nous allons paisiblement, en acceptant de laisser ceux que nous ne trouverons pas aux autres cueilleurs qui passeront plus tard, ou bien aux limaces ou à d'autres animaux !

Dans ce deuxième cas, nous sommes des cueilleurs détendus, joyeux, non attachés au résultat ! Nous ne sommes pas focalisés uniquement sur telle ou telle espèce de champignon mais nous savons profiter de tout : des odeurs de mousse, de la fraîcheur de l'air sur notre visage, de notre respiration et de tous les autres champignons que nous apprenons à connaître.

Ensuite, si nous souhaitons faire de belles cueillettes de bons comestibles, pour nous-mêmes, nos familles et nos amis, il nous faut de **l'expérience qui seule nous apprendra à « voir »** : voir les indices qui annoncent les cèpes, les chanterelles, les lactaires délicieux, les hygrophores de mars. Et voir ensuite les champignons eux-mêmes qui se dissimulent sous les feuilles, derrière une branche morte. Et puis bien sûr **apprendre à reconnaître de bonnes espèces comestibles que personne ne cueille !** Ainsi, nous reviendrons rarement bredouilles et bien plus souvent riches de belles récoltes.

#### 4- Alors, couper ou ne pas couper ?

Couper est mieux que d'arracher en tirant simplement le champignon vers le haut car tirer ainsi un champignon peut entraîner des petites radicelles, porteuses de mycorhizes et même éventuellement de petits champignons en formation !



Mais aussi bien que couper, c'est saisir le champignon à sa base, en glissant les doigts le plus bas possible, puis le tourner en le tirant également vers le haut délicatement et très progressivement, comme si on dévissait un précieux bouchon de carafe.

En faisant cela, le réseau de mycélium situé à la base du sporophore sera sectionné et les radicelles proches seront préservées.

Si nous coupons, nous laissons pourrir sur place la base du pied qui reste dans le sol. Les bactéries qui s'y développeront pourront toucher un tout petit champignon voisin qui pourrait pousser à proximité. Et puis le champignon cueilli peut être moins joli sans sa base de pied. Le couteau va servir alors plutôt à nettoyer un peu le champignon en grattant son pied, avant de le mettre dans le panier.

## *5- L'art du bâton, du couteau et du panier !*

**Il existe dans la vie des objets qui vont nous accompagner, comme des amis fidèles.**

Les plus magnifiques sont peut-être ceux qui symbolisent notre vie nomade que les hommes ont connue pendant si longtemps !

C'est un peu comme si nous connaissions deux sortes de moments de vie, très différents : il y a ceux que nous passons dans une maison ou dans une ville, entourés toujours de mille objets fabriqués par l'homme et puis il y ceux pendant lesquels nous sommes en liberté dans la nature, avec trois objets essentiels : le bâton, le couteau et le panier.

Accepter de prendre avec soi ces trois objets est très émouvant : en effet, cela signifie que nous acceptons de devenir vraiment un cueilleur nomade ! Nous acceptons de nous relier avec une activité très ancienne, très simple mais qui a été autrefois très importante ! Et nous acceptons aussi peut-être de nous relier plus étroitement avec la nature, notre milieu de vie !

**Le bâton a mille usages** : c'est un compagnon de la marche, pour monter et pour descendre les pentes (il faut un autre livre pour en parler !), il permet d'écartier les branches basses, les buissons, pour apercevoir les champignons cachés. Il permet de s'appuyer dessus comme il est d'usage à la campagne pour deviser avec un autre cueilleur rencontré sur le chemin !

**Le panier est essentiel** pour ne pas briser les champignons une fois cueillis ! Il faut bien sûr un panier large et peu profond, pour ne pas « empiler » les champignons.

**Le couteau est très utile** pour nettoyer un peu les champignons avant de les mettre dans le panier. Le nettoyage sera plus facile ensuite !

Si vous souhaitez maintenant d'autres informations importantes sur ces objets et comprendre aussi leurs magies, **des contes d'un autre petit livre** vous en diront bien plus.



*« Les outils magiques du cueilleur » : l'histoire du bâton, du panier et du couteau, à découvrir dans le petit livre « Contes et légendes des champignons d'Irati ».*

## *6- Au fait, un champignon est-il un vrai aliment ?*

De nombreuses études récentes mettent en évidence l'intérêt nutritionnel des champignons. Mais rien ne remplace l'expérience de certaines populations du monde pour le démontrer. Ainsi, par exemple, le célèbre « régime des centenaires » de l'île japonaise d'Okinawa est basé sur huit aliments clefs, dont deux sont des champignons !

**Les qualités nutritionnelles des champignons sont les suivantes :**

### *A- Les champignons contiennent des molécules précieuses !*

Ils contiennent en particulier des **bêta-glucanes** et des **antioxydants**, auxquels sont attribuées des vertus de prévention du cancer et de maladies dégénératives. Parmi ces antioxydants, une molécule que seuls les champignons savent fabriquer se révèle extraordinaire : l'ergothionéine. Une fois assimilée, l'ergothionéine se retrouve dans de très nombreux tissus du corps humain où elle semble avoir une action protectrice contre de nombreuses pathologies. De plus, cette molécule est stable dans les tissus alors que d'autres antioxydants dont on fait grand cas, comme les polyphénols des fruits et légumes, sont plus instables, rapidement transformés dans l'organisme et éliminés. Une étude de 2017 révèle que parmi quatorze champignons testés pour leurs teneurs en ergothionéine, le cèpe est « l'empereur », tandis que le shii-take très réputé vient loin derrière (mais avec quand même une bonne richesse en cette molécule). Ils contiennent du Sélénium (en particulier les cèpes encore une fois !)

Les champignons contiennent aussi des vitamines : vitamines D, E, A, B2, B3, B5 et pour certains un peu de vitamine B12 (Contrairement aux végétaux) et de vitamine C.

*B- Les champignons : une solution préventive contre les maladies nutritionnelles liées aux excès de sucre et aux excès de calories.*

Les champignons permettent de composer des repas qui offrent une sensation de **satiété** mais avec **peu d'apports caloriques** et **sans apport de sucres**. Cette sensation de satiété vient du fait que les champignons sont riches en **fibres**, qui occupent ainsi de la place dans le « bol alimentaire ». Elle est aussi liée au fait que les champignons sont savoureux, car riches en arômes et également riches en « **UMAMI** ». Les UMAMI constituent la « 5ème saveur », valorisée en Asie et notamment dans la cuisine japonaise et dont de plus en plus de chefs occidentaux font maintenant grand cas.

Le fait que les champignons n'apportent que très peu de sucres (« charge glycémique » quasiment nulle) est très intéressant, dans un contexte où l'excès de sucres (sachant que la différenciation entre « sucres lents, comme l'amidon » et « sucres rapides, comme le saccharose des morceaux de sucre » est totalement obsolète !) est peut-être le problème numéro un de santé alimentaire dans le contexte actuel. Ce sont bien les sucres qui provoquent diabète mais aussi obésité et non les corps gras (lipide).

Au sens chimique du mot, les **fibres** dont nous avons parlé plus haut sont des « sucres » mais ce sont ils ne libèrent pas ou très peu de « sucres solubles » après digestion des aliments. Ce sont des chaînes de sucres complexes, qui n'influencent pas la teneur en glucose dans la lymphe et le sang. En revanche, ces sucres qui forment des

structures moléculaires fibreuses sont en partie digestibles lentement et ont divers effets bénéfiques. Les bêta-glucanes dont nous avons parlé sont également des « sucres » au sens biochimique. La chitine remplace chez les champignons la cellulose des végétaux. C'est le constituant principal des parois des cellules des champignons. La chitine est lentement digestible sous l'action des bactéries du tube digestif. De fait, elle favorise la multiplication des « bonnes bactéries » dans notre tube digestif (= « action probiotique »)

### *C- Les champignons : une source intéressante de protéines.*

En réalité, la matière fraîche d'un champignon contient 8 fois moins de protéines qu'une viande (2,2g/100g contre 20 à 25g/100g). Il faudrait manger beaucoup (trop !) de champignons chaque jour pour bénéficier de quantités suffisantes de protéines ! Cependant, si nous comparons les champignons aux légumes, ils sont aussi riches que les plus riches de ces derniers. Parmi les végétaux, ce sont avant tout les légumineuses (lentilles, ...) qui peuvent fournir des quantités plus importantes de protéines.

Mais surtout, certains champignons se révèlent intéressants en apportant l'ensemble des **acides aminés essentiels** (= les acides aminés que nous sommes obligés de trouver dans les aliments car nous ne savons pas les produire nous-mêmes à partir d'autres molécules, comme nous pouvons le faire pour les acides aminés « non essentiels »). Parmi ces champignons sources d'acides aminés essentiels, nous connaissons le Shiitake car il a été bien étudié. D'autres sont moins connus de ce point de vue là et il est essentiel de poursuivre les études nutritionnelles sur les champignons, dans un contexte alimentaire et climatique qui demande à ce que nous consommions moins de viande !

*Mais les champignons ne contiennent-ils pas des polluants qui finalement peuvent compromettre leur « valeur alimentaire » ?* Comme les produits alimentaires d'origine végétale ou animale, les champignons qui se développent dans des environnements touchés par des pollutions peuvent accumuler des polluants. Il est donc important de savoir dans quelle forêt les champignons ont poussé. C'est pourquoi la cueillette (ou la culture !) de ses propres champignons dans des forêts protégées des pollutions comme celles d'Irati et d'autres territoires de montagnes est intéressante ! C'est pourquoi également il est très important de développer des démarches de traçabilité pour que le consommateur soit sûr de la qualité sanitaire des champignons, à l'épicerie ou au restaurant.

## Le cèpe, le roi des champignons ?

Je suis peut-être le roi des **antioxydants** : le plus riche en **Ergothionéine** (180 mg / 100 g matière sèche, c'est à dire trois fois plus que le Pleurote du panicaut et et le Shiitake qui sont pourtant les plus riches en cette molécule parmi les champignons cultivés.

Très riche aussi en **gluthation** et en **sélénium** (200 µg Se/100 g de produit frais (= 3 fois le besoin quotidien), bien riche en **vitamine E** et je suis même l'un des rares à contenir un peu de **vitamine C** ! Je suis aussi très riche en **polyphénols**.

« Je suis aussi le roi des **bêta glucanes**, ces molécules dont on découvre les propriétés magiques, sur l'immunité par exemple mais là je suis roi à égalité avec beaucoup d'autres ! Nous sommes tous rois en somme !

De même pour la chitine et d'autres molécules « fibreuses » qui sont des prébiotiques magnifiques !

Mon indice glycémique est quasi nul (merveille !), bien que je sois délicieusement sucré (avec mon tréhalose) !

Enfin mon indice de satiété comble le plus gourmand, grâce à ma chair naturellement « texturée », associée à ma richesse en « saveur Umami » et mes arômes de noisette et d'humus doux.



*Je suis également l'un des plus riches en **vitamine D** en profitant de la lumière solaire : 6 fois plus que la Girolle (*Cantharellus cibarius*) et 3 fois plus que la Chanterelle en tube (*C. tubaeformis*) pourtant toutes les deux réputées dans ce domaine !*

*Seuls les pleurotes me dominent mais seulement s'ils sont exposés artificiellement aux UV ! (Tricheurs !!!)*

*Pour les **vitamines B2, B3, B5** je suis également intéressant !*

*Peu riche en vitamine B12 ? Mais ça c'est comme tous les champignons. La B12 n'est pas notre point fort...*

*Si je vous dis maintenant que je suis certainement **l'un des plus riches en protéines** (jusqu'à 5% de la matière fraîche, contre 2,2 % en moyenne pour les autres) et qu'en plus je suis bien doté en acides aminés essentiels, vous ne me croirez pas ! Et pourtant c'est vrai ! Comment puis-je rester modeste en sachant cela ?*

*Le problème, c'est qu'avec tout ça, certains vont vouloir me manger !!!*



Un guide réalisé dans le cadre du projet « Irati », projet de coopération européenne financé par le Fonds Européen de Développement Régional

Dans la même collection, petits guides de découverte des champignons :

Les arbres et les champignons

**Les champignons et les hommes : I- l'art de la cueillette**

Les champignons et les hommes : II- la cuisine naturelle

Contes et légendes des champignons d'Irati

Ecologie des cèpes dans la Hêtraie

Les champignons et les arbres d'Irati. Parcours de découverte : parcelles 1 et 2

Les champignons et les arbres d'Irati. Parcours de découverte : parcelles 3, 4, 5, 6

(Ces deux guides sont accompagnées de fiches de description de cinq randonnées mycologiques, à pied, en VTT ou en voiture. Ces circuits de randonnée conduisent au six parcelles décrites dans ces guides)

Texte : Jean Rondet, Koldo Villalba, Javier Gomez

Dessins, aquarelles : Jean Rondet