

# Les champignons suisses

sont de saison toute l'année



**PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)



## Sommaire

Champignons de production suisse	3
Champignon de Paris	8–11
Pleurote	12–15
Shiitake	16–19
Pleurote du panicaut	20–23
Grifola	24–27
Shimeji	28–30
Saviez-vous...	31
Conseils pratiques	32–33
Liens importants	34
Union suisse des producteurs de champignons	35



## Les champignons suisses sont récoltés et consommés frais toute l'année

Les champignons de production suisse constituent un aliment complet, sain et digeste et enrichissent ainsi tous les menus – les champignons frais sont peu caloriques, riches en fibres et en protéines et contiennent les substances minérales et les vitamines les plus diverses.

Tous les jours, les Suisses mangent environ deux wagons de train remplis de champignons frais. Faites comme eux!



## La production de champignons

Base pour la culture de champignons de Paris



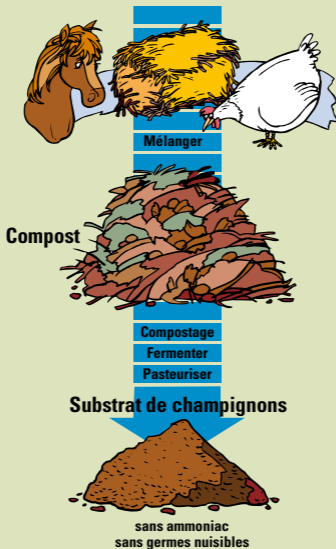
Céréales

Paille

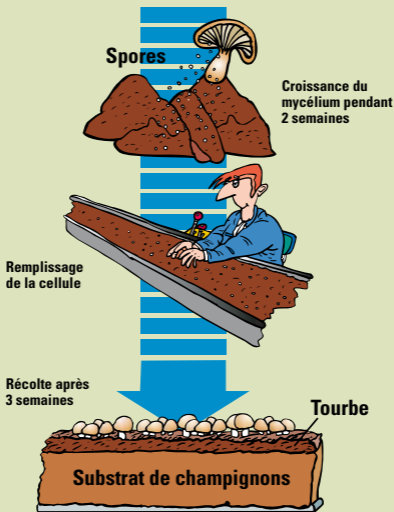


Fumier de cheval

## Fumier de cheval · Paille · Fumier de poule

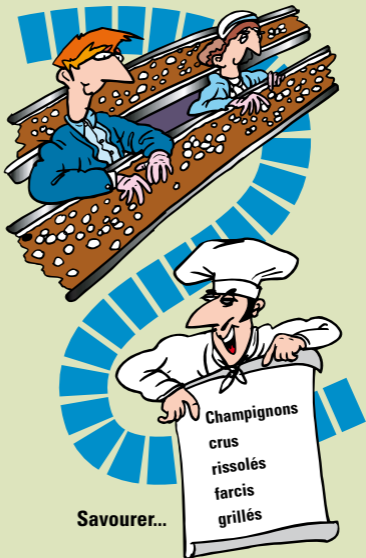


## Préparation des substrats



Production de champignons de Paris

## La récolte se fait manuellement



## **Champignon de Paris** **(*Agaricus bisporus*)**

«Champignon de Paris» – sous cette dénomination on connaît les blancs et les bruns, les champignons les plus vendus de la production suisse. Les champignons de Paris sont croquants et peuvent être utilisés sous les formes les plus diverses.

Autour de 1670, un jardinier découvrit à Paris que le champignon des champs et des prés pouvait être cultivé. Quelques temps plus tard, il apparut que le champignon était très sensible à la lumière et poussait beaucoup mieux dans des caves sombres et sous des voûtes. Aujourd’hui, environ 10 établissements suisses dotés d’équipements de production modernes produisent tous les jours des champignons frais.





## Traitement

Si nécessaire, passer rapidement les champignons sous l'eau. Les presser ou les frotter peut donner des taches brunes aux champignons blancs; mais ces taches ne doivent pas être enlevées car elles ne nuisent nullement à l'arôme ni à la conservation. Plongés dans de l'eau citronnée, les champignons de Paris conservent leur belle couleur blanche.



## **Carpaccio de courgettes à la salade de champignons**

### **Recette pour 4 personnes**

#### **Ingrédients :**

500 g de champignons

2 courgettes

Sel, poivre fraîchement moulu

2–3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Rampon pour garnir

#### **Vinaigrette :**

½ poivron rouge

1 oignon

1 cuill. à soupe de moutarde forte

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de vinaigre aux herbes



Laver les courgettes et les couper en fines rondelles. Saler et poivrer. Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les courgettes.

Laver les champignons et les couper en lamelles. Pour la vinaigrette, couper le poivron en petits dés, éplucher l'oignon et l'émincer. Délayer la moutarde dans l'huile d'olive, ajouter le vinaigre, fouetter, saler et poivrer.

Incorporer à la vinaigrette les dés de poivron et l'oignon émincé, assaisonner et laisser macérer pendant 15 minutes.

Disposer les courgettes en éventail dans l'assiette, placer la salade de champignons et garnir avec la mâche.



## **Pleurote** **(Pleurotus ostreatus)**

La pleurote est produite en Suisse depuis trois décennies et fait incontestablement partie de l'assortiment de champignons. La chair du champignon est juteuse, aromatique et ferme, le goût se situe à la limite du champignon de Paris et de la girolle. Il est souvent utilisé pour remplacer la viande.

L'aspect de la pleurote se distingue fortement des autres types de champignons. Le pied est excentré et le chapeau est très charnu et convexe vers la base du pied. Les chapeaux de couleur beige gris à brun foncé poussent les uns sur les autres à la façon de tuiles et présentent des lamelles blanches jusqu'à la base du pied.



## Traitement

Chez certaines pleurotes, peu de temps après la récolte, les spores contenues dans le champignon peuvent recouvrir la surface du chapeau d'une fine couche blanche similaire à de la moisissure; ces spores sont comestibles et il n'est pas nécessaire de les enlever ou de les rincer.



## Jarrets de porc aux pleurotes

**Recette pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

8 jarrets de porc de 140 g env.

Sel, poivre fraîchement moulu

2 cuill. à soupe de beurre de cuisson

2 oignons

4 gousses d'ail

300 g pleurotes

2 poivrons (rouge et jaune)

1 dl madère

2 dl bouillon

1 branche de romarin

2 branches de thym



Saler et poivrer les jarrets de porc, faire revenir dans du beurre de cuisson, les retirer de la poêle et tenir au chaud. Enlever la graisse de cuisson. Eplucher les oignons et l'ail et couper finement. Nettoyer les pleurotes et couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Couper les poivrons en deux, enlever les grains, laver et couper en morceaux de 2 cm de large. Mettre les oignons et l'ail dans la poêle, faire revenir à feu doux. Ajouter les pleurotes et les poivrons et faire revenir le tout durant 5 minutes. Lier avec du madère, faire revenir 2 minutes et mettre le tout dans un fait-tout.

Mettre les jarrets par-dessus, verser le bouillon, incorporer les épices et faire cuire. Saler et poivrer.

Couvrir le fait-tout, mettre au four à 200°C durant 45 minutes environ.

Conseil: apporter le faitout sur la table. Servir de la polenta tessinoise en accompagnement.

## **Shiitake** **(Lentinula edodes)**

Le shiitake – ce qui signifie, pour autant que l'on sache, « champignon parfumé » – a été cultivé en Chine pour la première fois autour de l'an 1000. Le champignon y pousse à l'air libre grâce au climat chaud et humide. En Suisse, sa culture ne peut se faire que dans des chambres climatisées et dans des conditions d'hygiène strictes.

Son arôme épicé ne le limite pas à accompagner harmonieusement les plats asiatiques.

Les jeunes shiitakes sont toujours un peu bruns au niveau de l'intersection, le chapeau est ombelliforme et lisse. Des restes de peau de couleur blanche sur le bord sont habituels. Un bref séjour à température ambiante a pour effet de rider légèrement la peau et de donner une teinte foncée au bord du chapeau; néanmoins, l'arôme reste savoureux.



## Traitement

Le shiitake devrait être seulement essuyé et non lavé, sinon il s'imbibe d'eau et perd sa saveur.

Le pied doit être enlevé systématiquement car il reste coriace même après une longue cuisson.



## **Penne aux brocolis et aux shiitakes**

**Recette pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

400 g de penne rigate

Sel, poivre fraîchement moulu

400 g brocolis

400 g shiitakes

3 gousses d'ail

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 boîte de tomates concassées

1 bouquet d'origan

Parmesan



Couper le brocoli en petits bouquets et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente, jeter l'eau et rafraîchir sous l'eau froide. Retirer les pieds des champignons, couper les têtes en quartiers.

Eplucher les gousses d'ail, les émincer et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons et les faire revenir à leur tour pendant quelques minutes.

Ajouter les tomates et laisser mijoter cinq minutes.

Ajouter les bouquets de brocoli, saler et poivrer.

Réserver quatre branches d'origan pour décorer et émietter le reste dans la sauce.

Faire cuire les penne al dente dans de l'eau salée, jeter l'eau et verser les penne dans la sauce.

Servir dans un plat tiède et saupoudrer de parmesan fraîchement râpé. Garnir avec les branches d'origan.



## **Pleurote du panicaut (*Pleurotus eryngii*)**

Le pleurote du panicaut est un champignon d'origine méditerranéenne. Il est cultivé en Suisse depuis quelques années seulement, mais fait de plus en plus d'adeptes séduits par son goût légèrement douceâtre et sa chair ferme.

Il est souvent utilisé pour remplacer les cèpes.



## Traitement

Lors de l'utilisation, il n'y a pour ainsi dire pas de perte; le pied et le chapeau se préparent de la même manière. S'il est récolté à la main avec soin, ce champignon ne présente aucune trace de substrat – il n'est donc même pas nécessaire de le laver. Il se conserve parfaitement au frais.



## Risotto aux pleurotes du panicaut

### Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients :

300 g tomates

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 branche de thym

Sel et poivre fraîchement moulu

300 g pleurotes du panicaut

2 gousses d'ail

2 échalotes

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 dl crème

#### Risotto :

250 g riz spécial risotto

2 échalotes hachées

1 cuill. à soupe de beurre

1 l bouillon de volaille

1 dl vin blanc

1 bouquet de persil haché

4 tranches de jambon cru

2 cuill. à soupe de parmesan  
fraîchement râpé



Graisser une plaque de cuisson avec de l'huile d'olive, y placer les tomates, saupoudrer de thym et mettre au four préchauffé à 160°C pendant dix minutes. Saler, poivrer et réserver.

Préparer les champignons, les passer sous l'eau et les couper en dés. Eplucher les gousses d'ail et les échalotes, les hacher et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter les champignons et les faire revenir à leur tour. Saler, ajouter la crème, laisser mijoter cinq minutes.

Pour le risotto, faire revenir les échalotes dans le beurre, ajouter le riz lavé et faire revenir. Ajouter la moitié du liquide et laisser mijoter à feu doux en remuant constamment. Verser peu à peu le bouillon. Avant la fin de la cuisson, ajouter le vin blanc. Avant de servir, répartir dans le risotto les champignons, le persil haché et le parmesan râpé.

Servir le riz dans des assiettes creuses, garnir de tranches de tomates et de jambon cru.



## **Grifola** **(Grifola frondosa)**

Certes, le grifola – également dénommé « maitake » ou « polypore en touffes » – pousse en Suisse dans la nature, mais il est protégé et très difficile à trouver. Depuis peu, il est venu enrichir l'offre de champignons produits en Suisse.

Le polypore en touffes se caractérise par son léger goût de noix et de poivre ainsi que par sa chair délicate. Pour compléter vos menus, il accompagne viandes et poissons ou s'harmonise avec les légumes et les pâtes alimentaires.





## Traitement

Lors de l'utilisation, il n'y a pour ainsi dire pas de perte ; le pied et le chapeau à nombreuses feuilles se préparent de la même manière. S'il est récolté à la main avec soin, ce champignon ne présente aucune trace de substrat – il n'est donc même pas nécessaire de le laver.

Le grifola ne peut pas se manger cru.



## Filet de truite saumonée aux grifolas et légumes en julienne

### Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients :

4 filets de truite saumonée

Sel marin et poivre fraîchement moulu

1 cuill. à soupe de farine

1 œuf

2 carottes

¼ poireau

400 g grifolas blancs

1 cuill. à soupe de beurre

2 cuill. à soupe de beurre de cuisson

1 cuill. à soupe de persil haché

4 tranches de citron

Rincer les filets de poisson à l'eau froide, les sécher délicatement et les couper en deux. Saler et poivrer. Battre l'œuf. Saupoudrer les filets de farine et les tremper dans l'œuf battu.

Faire bouillir de l'eau salée. Peler les carottes, préparer le poireau. Couper les carottes en dés et le poireau en tronçons, blanchir le tout dans l'eau salée.

Couper les grifolas en dés, chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les champignons. Saler, poivrer, réserver.

Dans une autre poêle beurrée, faire frire les filets de truite jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Disposer le poisson sur l'assiette, placer légumes et champignons par-dessus, décorer avec les tranches de citron et le persil haché.



## **Shimeji ou champignon du hêtre (*Hypsizygus tessulatus*)**

Le shimeji a fait son apparition tout récemment sur le marché suisse. En Chine et au Japon, il est cultivé depuis longtemps et il est très apprécié. En Chine, c'est même le champignon le plus consommé.

Le shimeji est un champignon épicé au léger goût de noisette. Il est très doux, conserve sa belle couleur claire même cuit et reste ferme. Il existe des shimejis blancs et des bruns.



## Traitement

Le shimeji est proposé prêt à l'emploi; il ne doit être ni pelé ni lavé (on peut l'essuyer à l'aide d'un papier de cuisine absorbant sec ou humide). Il se conserve au réfrigérateur jusqu'à 10 jours. Le shimeji ne peut pas être consommé cru ou frit.



## **Velouté de shimejis**

### **Recette pour 4 personnes**

#### **Ingrédients :**

200 g shimejis

1 cuill. à soupe d'huile

1 petit oignon

1 cuill. à soupe de farine

9 dl bouillon de légumes

1 dl crème ou crème allégée

Sel, poivre

Ciboulette

Couper les champignons en lamelles, faire dorer dans l'huile chaude. Hacher l'oignon et ajouter aux champignons, continuer à faire cuire un bref instant. Saupoudrer de farine, mouiller avec le bouillon et laisser cuire 10 minutes. Réduire en purée et tamiser. Ajouter la crème, saler et poivrer selon les goûts et faire de nouveau chauffer sans cuire.

## Saviez-vous...

... que plus de 200 000 espèces différentes de champignons sont connues dans le monde? Environ 200 espèces sont comestibles. Cependant, seules quelques douzaines fréquemment consommées. Le champignon comestible est le nom générique des champignons sains et dotés d'une saveur agréable. Ils donnent aux mets une note caractéristique allant du piquant au doux.

... que les champignons se composent de 90% d'eau ?

... que la clavaire crépue, l'oreille de Judas, le xylaire polymorphe, le bolet subtomenteux et la trémelle gélatineuse sont des champignons? On les trouve dans la nature.



## Conseils pratiques

### **Conservation :**

Conservés au réfrigérateur dans des sachets en papier et dans des boîtes en carton, les champignons restent frais quelques jours. Ne pas utiliser de sacs en plastique.

### **Nettoyage :**

Les champignons de production suisse sont proposés pratiquement prêts à l'emploi. Les peler n'est guère nécessaire (à l'exception des shiitakes dont les pieds doivent être de préférence enlevés).

Si nécessaire, ils peuvent être essuyés à l'aide d'un papier de ménage absorbant sec ou humide ou passés rapidement sous l'eau (cependant, ne pas les laisser tremper).

### **Préparation :**

On peut cuire, étuver, dorer, griller, etc. les champignons. Les champignons de culture peuvent être également consommés crus; cependant, toutes les sortes ne s'y prêtent pas du point de vue du goût (non conseillé pour le grifola et le shimeji).



**Réchauffer :**

Les champignons peuvent être réchauffés. Cependant, il convient de conserver les restes uniquement au frais et sur une courte durée et de les réchauffer à 70°C au moins.

**Conservation :**

Les champignons comestibles peuvent être conservés sans problème. Pour la congélation, les couper en lamelles et les placer crus dans le compartiment de congélation (par exemple, sur une plaque) ou les faire étuver au préalable, entiers ou coupés, sans épice, dans de l'huile par exemple, durant 5 à 10 minutes. Les champignons se conservent parfaitement dans de l'huile ou du vinaigre. Le choix des herbes fraîches et des épices dépend des goûts individuels. Un autre mode de conservation consiste à faire sécher les champignons.



## Liens importants

**Union suisse des producteurs de champignons (VSP) :**

> [www.champignons-suisse.ch](http://www.champignons-suisse.ch)

**Autres recettes de champignons :**

> [www.pilzrezepte.ch](http://www.pilzrezepte.ch)

**Mycorama – Centre international de mycologie :**

> [www.mycorama.ch](http://www.mycorama.ch)

**Agence d'information agricole romande (AGIR) :**

> [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)

Brochures, recettes, affiches...

## Union suisse des producteurs de champignons (VSP)

**Fondation :** 1938

**Membres :** producteurs suisses de champignons

**Label :**

- Champignons Suisses – des champignons cultivés en Suisse
- Garantie de qualité et de fraîcheur

**Objectif :** développement de la production suisse de champignons

**Mission :**

- représentation des intérêts de ses membres
- introduction d'une politique économique
- mise en pratique de nouvelles exigences commerciales
- marketing commun





AGENCE D'INFORMATION AGRICOLE ROMANDE  
JORDILS 3 . CP 128 . 1000 LAUSANNE 6 . TÉL. 021 613 11 31 . FAX 021 613 11 30  
INFO@AGIRINFO.COM . WWW.AGIRINFO.COM



**Editeur :**

Agence d'information agricole romande  
(AGIR)

**Concept/réalisation :**

Union suisse des producteurs  
de champignons (VSP)  
c/o BNPO Schweiz  
Löwenplatz 3  
CH-3303 Jegenstorf

**Informations sur l'agriculture suisse :**

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)  
[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)



Suisse. Naturellement.