

Comment mettre des champignons sauvages à sa carte

Ni fruits ni légumes, les champignons forment une catégorie à part. Ils méritent un traitement de faveur, tant dans leur choix que dans leur mode de préparation ou de dégustation. Les champignons cultivés garantissent la sécurité et les champignons sauvages offrent une grande variété, mais ne négligez pas la prudence.



Une réglementation disparate

Si l'on se réfère aux chiffres de Vigilances, **511 cas** d'intoxications ont été répertoriés en France en 2016, entraînant des troubles digestifs, généraux (fatigue, tremblements...), neurologiques ou cutanés. **73 %** de ces intoxications étaient liées à l'ingestion de champignons sauvages issus de la cueillette. C'est en octobre que le nombre de cas est le plus important pour les champignons sauvages, et en décembre pour les champignons du commerce. **Une vigilance s'impose donc quels que soient les champignons.**

Il n'existe pas de réglementation nationale concernant la vente de champignons sauvages. En revanche, des arrêtés préfectoraux ou communaux définissent certaines règles, avec notamment la liste **des champignons autorisés à la vente** et les modalités de contrôle. Le code de la consommation, le code forestier, les décrets traitant des fruits et légumes et le règlement sanitaire départemental (RSD) complètent cette réglementation.



Cèpes, bolets, girolles et autres champignons forestiers sont incontournables dans les menus d'automne. Lorsqu'on achète des champignons sauvages à un grossiste, la traçabilité est assurée. Cela se complique si un cueilleur vous propose sa récolte ou si vous les cueillez vous-même. **Quelles sont les règles à respecter ?**

L'Anses a publié le 4 avril 2017 un avis lié à un projet d'arrêté relatif aux variétés comestibles de champignons de culture et sauvages. **146 champignons cultivés et sauvages comestibles** y sont décrits, ainsi que les conditions de comestibilité de ces espèces et les risques de confusion avec des champignons toxiques. Cette liste est évolutive selon l'état des connaissances scientifiques et les observations rapportées aux réseaux de vigilance.



Conseils de cueillette et de préparation

- Avant de remplir vos paniers, vérifiez auprès de la mairie de votre commune ou de la préfecture quels sont les sites sur lesquels la cueillette est autorisée, les quantités permises (5 litres, soit environ 5 kg maximum), les horaires (en général de 8 heures à 19 heures) et les espèces autorisées à la vente ou à la cession à titre gratuit ou onéreux.
- Ramassez et utilisez uniquement les champignons que vous connaissez parfaitement. Ils doivent être cueillis à maturité, en bon état, frais, entiers (pieds et chapeaux), et près de sites non pollués.
- Si vous achetez des champignons à un cueilleur non professionnel, l'obligation de résultat prévaut :
- c'est donc le restaurateur qui est responsable en cas d'intoxication liée à la consommation des champignons servis dans son restaurant.
- En cas de doute, faites-les vérifier par un spécialiste (pharmaciens, mycologues ou association de mycologie...).
- Triez les champignons par espèces. Un seul champignon vénéneux peut contaminer toute une récolte.
- Lavez-vous soigneusement les mains après manipulation des champignons.
- Conservez les champignons entre 0 et 4 °C et utilisez-les dans les deux jours qui suivent la cueillette.
- Lors de la préparation, coupez les pieds terreux, frottez et/ou épluchez les champignons si besoin puis lavez-les rapidement sous l'eau courante. Ce lavage permettra d'éliminer les résidus de terre présents sur les champignons et vecteurs de germes pathogènes. Il doit être rapide et sans trempage pour ne pas altérer les qualités gustatives du produit.
- La cuisson est impérative. De très nombreux champignons sont toxiques crus.
- Ne proposez pas de champignons aux jeunes enfants, plus fragiles.
- En cas d'apparition d'un ou plusieurs symptômes (souvent dans les 12 heures qui suivent l'ingestion), appelez le 15 ou le centre antipoison.

UNE QUESTION ?
RENDEZ-VOUS SUR
LE SITE

Hygiène
en fiches pratiques



www.lhotellerie-restauration.fr

