

Cultiver des champignons chez soi

Rien ne remplace le charme d'une cueillette en forêt. Mais pour les aficionados de la fricassée d'automne, on peut aussi tenter la culture maison, en toutes saisons. Suivez le guide avec Valérie Oppliger, propriétaire d'une champignonnière à Marin (NE).

Texte: Patricia Brambilla

1. Préparer le substrat

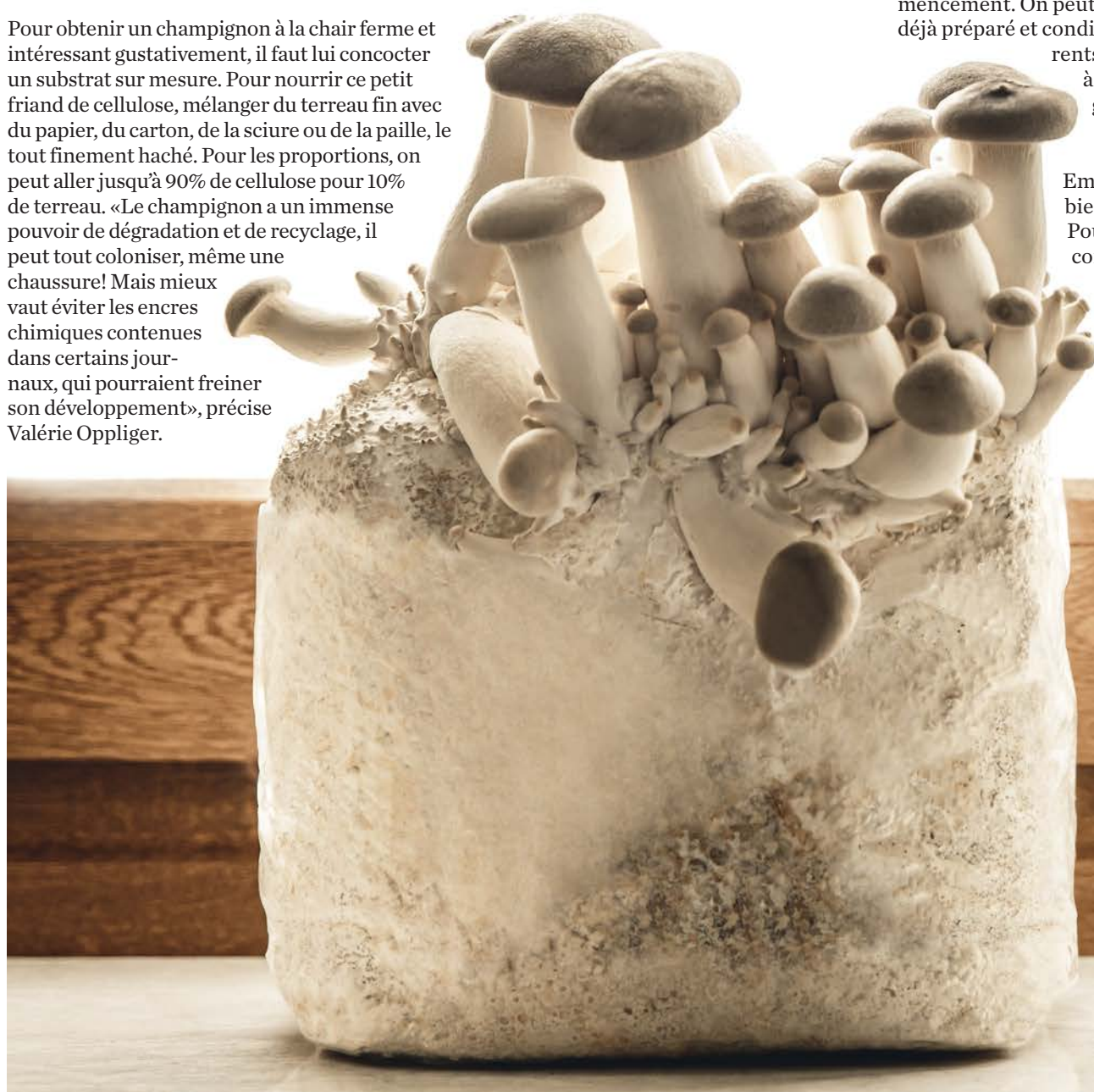
Pour obtenir un champignon à la chair ferme et intéressant gustativement, il faut lui concocter un substrat sur mesure. Pour nourrir ce petit friand de cellulose, mélanger du terreau fin avec du papier, du carton, de la sciure ou de la paille, le tout finement haché. Pour les proportions, on peut aller jusqu'à 90% de cellulose pour 10% de terreau. «Le champignon a un immense pouvoir de dégradation et de recyclage, il peut tout coloniser, même une chaussure! Mais mieux vaut éviter les encres chimiques contenues dans certains journaux, qui pourraient freiner son développement», précise Valérie Oppliger.

2. Pasteurisation

Pour éviter que d'autres champignons ne colonisent votre plantation, il est vivement conseillé de pasteuriser le substrat. Comment? Un peu à la façon dont on cuit des pâtes. Dans une grande casserole, on amène une grande quantité d'eau avec le substrat à ébullition et on laisse mijoter le tout à 80 degrés pendant environ quatre heures. Ensuite il suffit de filtrer pour enlever l'eau, tout en laissant une partie de l'humidité, histoire de recréer les conditions du sous-bois.

3. Où trouver le mycélium?

Une fois le substrat refroidi, on passe à l'ensemencement. On peut se procurer du mycélium déjà préparé et conditionné en flacon sur différents sites web. Ne pas hésiter à en commander une grande quantité, genre un kilo, qui permettra de faire plusieurs cultures. Emballé, il se conserve très bien au frigo et reste inactif. Pour un kilo de substrat, on compte 100 à 200 grammes de mycélium.



4. Quel champignon pour commencer?

Pour une première culture, mieux vaut choisir le pleurote, aussi facile que le champignon de Paris, mais en plus goûteux. «C'est le bon élève de la classe! Il est facile, résistant, il donne un bon rendement et pousse sur un maximum de substrats. Avec lui, la récolte est rapide», souligne Valérie Oppliger. D'autant que ce champignon noble existe en différentes variétés: pleurote du panicaut, pleurote en huître, pleurote gris... Son goût est à chaque fois différent, plus ou moins épicé, avec des valeurs nutritionnelles propres. «Le champignon est une pépite de l'alimentation. Certains, comme le *Pleurotus ostreatus*, sont une source de vitamines B, de calcium et de phosphore. En fait, les champignons peuvent remplacer la protéine animale, ils sont ultra-riches, de vrais boosters du système immunitaire», relève encore la spécialiste.

5. Mise à l'ombre

Quand le substrat est ensemencé, on le compacte en le pressant avec les mains et on le dépose dans un sac poubelle ou un autre contenant. L'important est d'avoir un emballage opaque à 100%, qui ne laisse pas passer la lumière, pour recréer l'habitat du champignon sous terre, où il se développe pendant l'été. On le laisse quinze jours dans le sac fermé, mais pas à la cave. Il lui faut une pièce tempérée à 18-20 degrés pour favoriser la germination des spores.

6. Le temps de la récolte

Après ce laps de temps, on s'aperçoit que le paquet est devenu dur comme un caillou, signe que le mycélium a colonisé le terreau. À ce moment-là, il s'agit de faire une entaille dans le sac, une croix qui laisse passer l'air et la lumière, et de déplacer le sac sur le balcon. L'heure est venue d'offrir aux eucaryotes quelques courants d'air et autres rayons UV, qui leur feront la chair plus ferme et les joues rondes. Brumiser si nécessaire et, en quelques jours, des grappes de pleurote vont jaillir, que l'on cueille en sept à dix jours. Après la récolte, laisser un temps de pause, le substrat peut refleurir encore une ou deux fois.

7. Que faire du substrat?

Après les récoltes, le substrat n'a plus la même vivacité, il s'appauvrit et perd ses micro-nutriments. Si l'on remet du mycélium, les champignons risquent de ne pas bien se développer. Mieux vaut l'utiliser comme terreau de jardin et redémarrer un nouveau substrat.

8. Culture sur bûche

La culture sur bûche se prête particulièrement bien au shiitaké. Moyennant quelques trous dans un bout de bois, il suffit d'ensemencer ceux-ci avec du mycélium et d'installer la bûche dehors, au grand air. Le champignon va fructifier plusieurs fois au rythme des conditions météorologiques. «C'est très facile à faire! Et puis le shiitaké, riche en fibres et en vitamines B, propose d'autres saveurs», souligne Valérie Oppliger. **MM**

Infos sur www.pleurote.ch



«Le pleurote, c'est le bon élève de la classe! Il est facile, résistant et donne un bon rendement»

Valérie Oppliger,
propriétaire de
champignonnière