

La face cachée des champignons

Une enquête signée Elise Lucet nous.

Goûtez notre
**Champi
Burger**



Ni végétal, ni animal... mais délicieux.

Il est là depuis le début, il a même participé à la diffusion de la vie sur Terre. Inclassable, il n'est scientifiquement **ni un végétal, ni un animal**. Et surtout, il est partout : dans les fonds océaniques, dans l'air que nous respirons, dans l'immensité des forêts, il tapisse les sols jusque sur notre peau qui en abrite des colonies. Lui, c'est le champignon, ou plutôt "les", car il en existerait plus de 30 millions d'espèces⁽¹⁾.

Des secrets, il en a un paquet. Si aujourd'hui on vous en révèle quelques-uns, c'est que le champignon est une ressource fascinante, fondamentale pour la planète, mais aussi un aliment délicieux et bon pour la santé. Si vous restez bouche bée devant toutes ses révélations, profitez-en pour goûter les créations de nos chef·fes en cuisine, qui ont innové pour célébrer ses saveurs, des entrées aux desserts : détendez-vous avec notre Soupe au reishi, croquez dans le Champiburger et ses portobello-bun. Vous reprendrez bien un peu de panacotta champi-châtaigne ?

Bon appétit !

L'équipe FoodChéri.

(1) Les champignons sortent du bois, épisode 1, France Culture, 21/10/2019.



Au menu.

Goûtez les champignons comme vous ne les avez jamais goûtés !

Le champiburger.

9,95€

Un hamburger jamais vu ailleurs, délicieux et bien meilleur pour la santé, concocté avec amour et avec des champignons, des champignons, et aussi des champignons, servi avec des pommes de terre au reishi.



La soupe au reishi.

3,90€

Une soupe onctueuse et savoureuse mêlant les pouvoirs bien-être du reishi, mais aussi de la pleurote et du champignon de Paris.



Le champicake.

3,80€

Vous connaissez le carrot cake, mais on parie que vous n'avez jamais goûté la version champignon : un muffin étonnant et irrésistible cuisiné avec du chocolat noir Valrhona et des champignons de Paris, recouvert d'un délicieux glaçage crémeux au reishi.



La portobello pizza.

3,95€

Une pizza réjouissante avec du portobello, de la mozzarella, de la tomate confite et du jambon sec IGP de chez Millas.



Les champignons de nos recettes.

LE REISHI

Champignon adaptogène consommé souvent sous forme de poudre, il contient des minéraux (calcium, potassium, phosphore), des acides aminés et des vitamines (B5, B9, C et de l'ergostérol, précurseur de la vitamine D2).

LE CÈPE

Peu calorique, il est très riche en eau et en fibres. Son taux de protéines est plus important que les autres légumes frais, il contient aussi beaucoup de phosphore et de vitamines B, qui agit dans la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux.

LE SHIITAKÉ

Originaire de Chine et du Japon, c'est le deuxième champignon le plus cultivé au monde. Sa chair est douce et spongieuse, mais attention il doit être

consommé exclusivement cuit. La lentiane qu'il contient possède de nombreuses propriétés thérapeutiques.

LE PLEUROTE

(Et oui, on dit "le" pleurote). C'est le troisième champignon le plus cultivé au monde. Sa chair est ferme et sa saveur douce et parfumée. Il est une excellente source de vitamines B. Il contient également du cuivre, du fer, du zinc et du phosphore, et en moyenne 3 fois plus de protéines que la plupart des légumes.

LE PORTOBELLO

Malgré son trèèèès grand chapeau, le portobello est peu calorique. Il est riche en sélénium, cuivre et niacine, une vitamine B essentielle au métabolisme des glucides.

LE CHAMPIGNON DE PARIS

Faiblement calorique et riche en eau, il présente d'excellentes teneurs en cuivre, potassium et vitamines du groupe B.

Des "superchampignons"

Bien connues de la médecine chinoise, certaines variétés de champignons sont **adaptogènes**, comme le **reishi** ou le **shiitaké**. Ils ont des superpouvoirs (en réalité des principes actifs pour notre organisme) au-delà de leurs propriétés nutritionnelles. En Asie, on les appelle même "les champignons de l'immortalité". Parmi leurs propriétés : **ils renforcent notre immunité, augmentent notre énergie, ou encore améliorent notre mémoire.**

Et bien d'autres entrées, plats et desserts 100% champignon à découvrir...

Voyage à Villers-Cotterêts.

Chez Christophe, notre producteur de champignons.



UNE HISTOIRE DE FAMILLE.
Alors que 70% des champignons de Paris sont cultivés en Chine, chez FoodChéri on a fait le choix du local. Pour **Christophe**, la passion des champignons est une histoire de famille qui dure depuis 1937. Avant d’être mijotés dans nos cuisines, nos champignons de Paris et nos pleurotes sont cultivés et produits à Villers-Cotterêts.

ALORS, COMMENT ÇA POUSSE ?
Christophe récupère du fumier des écuries de Chantilly. Mélangé à du mycélium, il sert de substrat (terreau) aux champignons. Une fois qu’ils ont grandi, bien à l’abri de deux hectares de carrières de calcaire, avec l’ombre et l’humidité dont ils ont besoin, Christophe et son équipe les ramassent et recyclent le substrat restant dans les champs d’agriculteurs voisins.

LA BOUCLE EST BOUCLÉE,
ET C’EST MIEUX POUR LA PLANÈTE !

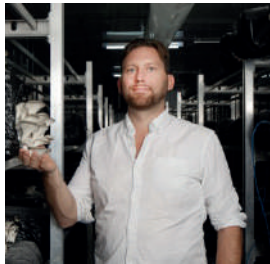


Christophe

Cannelle, notre responsable achat.



3 questions à Jürgen Engerisser.



Co-fondateur de La Révolution Champignon

Retrouvez les délicieuses boulettes et galettes

de pleurotes Funghies à la carte de FoodChéri dans notre Champiburger, notre Chilli con champi et notre Veggie indian bowl.

EN QUOI LE CHAMPIGNON EST-IL UNE RÉVOLUTION ?

On sous-estime souvent la richesse du champignon, c’est pourtant un ingrédient triplement bon : bon pour la santé, bon pour le palais, et bon pour la Planète. Ses avantages insoupçonnés nous ont donné envie de révolutionner les modes de consommation et de production, pour le placer au cœur de l’assiette, et non plus comme un simple accompagnement. Du côté du palais, sa texture est

intéressante et il apporte aussi le goût unique de l’umami, la fameuse cinquième saveur. D’un point de vue santé, les feuilles de pleurotes contiennent en moyenne 3 fois plus de protéines que les légumes. Le cœur de pleurote est source de minéraux et surtout riche en fibres (3 fois plus que les autres légumes), qui jouent un rôle dans le mécanisme de satiété. Son indice glycémique bas évite les pics de glycémie (et donc les coups de barre dans la journée). Il est aussi source de vitamines B2 et B5, les vitamines impliquées dans la production de l’énergie).

D’un point de vue environnemental, nous nous inspirons de la symbiose des champignons pour mener notre révolution : en créant le bénéfice mutuel. Cela se retranscrit dans notre système de production : nous donnons une deuxième vie à des produits agricoles (comme la paille bio, qui nous sert de terreau) pour faire pousser nos champignons. Nous valorisons toutes les parties du champignon dans nos produits - tout est bon dans le champignon - et une fois les champignons poussés, ce même terreau est réutilisé pour nourrir les sols. Une économie circulaire et vertueuse !

UNE ANECDOTE FASCINANTE SUR LE CHAMPIGNON À PARTAGER (POUR BRILLER À NOTRE PROCHAIN DÎNER) ?

Et même deux :) Tout d’abord, c’est le plus ancien organisme pluricellulaire retrouvé sur Terre, il y a 1 milliard d’années⁽¹⁾ ! Mais encore : sans les champignons, on ne serait pas là ! À l’aube de la vie sur terre, grâce à une symbiose avec les champignons, les algues sont devenues plantes, et ont contribué à diminuer le taux de CO₂, ce qui a ensuite permis notre apparition sur la planète⁽²⁾.

VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ À BASE DE CHAMPIGNON ?

Une poêlée gourmande de nameko, pleurotes, shiitakés et eryngii, avec de la crème. À déguster sur un toast à l’apéro, ou mélangé à des pâtes, c’est délicieux !



Les champignons, maîtres du monde ?

Arnaud Daguin, Chef cuisinier et porte-parole du mouvement « Pour une Agriculture du Vivant » .

Vous avez tendance à associer les champignons au monde végétal ? Détrompez-vous, ils forment à eux seuls un véritable règne. Ils vivent avec nous, ils sont partout, du plus petit au plus grand. Microscopiques, on peut voir leurs effets sans même les voir eux : dans la bière, le fromage ou le pain grâce au processus de fermentation, tandis que dans une forêt de l’Oregon ils forment le plus gros organisme connu sur terre⁽³⁾.

Dans le sol, ils jouent un rôle majeur. Ne vous arrêtez pas au cèpe ou au bollet que vous ramassez en forêt. En réalité, c’est seulement la partie émergée d’un réseau souterrain tentaculaire de filaments microscopiques appelé le mycélium. Un véritable internet de la terre qui crée la symbiose avec les arbres et les plantes, par un processus qu’on appelle les mycorhizes. Un réseau d’entraide naturel grâce auquel le champignon reçoit du sucre des plantes, et leur apporte en retour de l’eau mais aussi des sels minéraux (potassium, phosphore, azote), qui leur permettent de grandir. Le champignon est aussi le plus grand recycleur naturel : il sécrète des enzymes qui luttent contre les agents pathogènes et peuvent même décomposer la matière. Il attaque le bois mort, le mange, le recycle et le restitue sous forme de nutriments aux plantes.

En fertilisant le sol, nous brisons cette symbiose. Nous prenons aussi le risque de créer un déséquilibre fongique, néfaste pour le sol. Ainsi, notre avenir alimentaire est dépendant de notre capacité à nous servir de cet équilibre pour produire, tout en prenant soin des sols.

Ne sous-estimons pas ce micro-monde, qui conduit pourtant le vivant sur terre, les champignons sont nos plus proches parents : nous sommes nous-mêmes composés de champignons. Nous savons aujourd’hui que beaucoup de pathologies sont liées à notre microbiote : la population de champignons et de bactéries qui tapissent notre intestin et nous permettent de vivre. Nous sommes les véhicules de ce monde microbien depuis que nous existons, nous pourrions d’ailleurs nous demander si nous n’avons pas évolué à leur demande...

Architectes de la forêt, disciples de l’intelligence de l’entraide, gouverneurs du vivant : au fond, ne seraient-ils pas les maîtres du monde ?

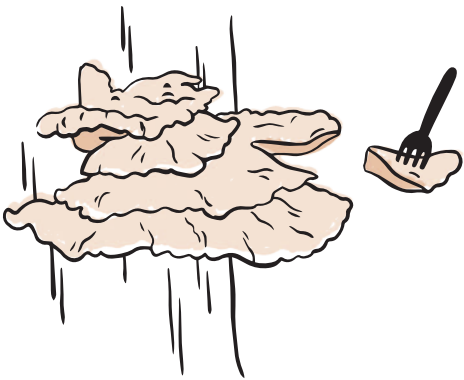


(1) Le plus vieux champignon du monde, *Ousaspheira giraldiae*, a été découvert au Canada dans des roches sédimentaires datant de plus de 900 millions d’années. Source : Futura Sciences. (2) Source : Futura Sciences. (3) Le plus grand champignon au monde est un *Armillaria gallica* situé dans l’Oregon, qui couvre 8,9 km² (890 hectares) et pèse 400 tonnes. (source : Futura Sciences).

En chiffres

8,9 km²

le champignon non comestible le plus grand du monde, un mycélium dans l'Oregon.⁽¹⁾



17 000 euros

le prix au kilo du Cordyceps sinensis, un champignon originaire du Tibet.⁽⁴⁾



45,35 kilos

le champignon comestible le plus gros, un Laetiporus sulphureus trouvé en Angleterre.⁽²⁾

800 millions d'années

le fossile de champignon le plus ancien trouvé au Congo.⁽³⁾

* Champignon vénéneux.

Se détendre

Vrai ou faux nom de champignon ?

	vrai	faux
1 Mycena chlorophos un champignon qui brille dans le noir.	☐	☐
2 Oreille de Judas un champignon dont la forme extérieure rappelle une oreille.	☐	☐
3 Cepus Hipsterus un champignon persuadé d'être plus cool que les autres.	☐	☐
4 Langue de boeuf un champignon au large chapeau de couleur rouge.	☐	☐
5 Chanterelle de Vianney un champignon qui est où ? Pas là.	☐	☐

Réponses : Vrai = 1, 2, 4. Faux = les autres. Ce qui est plutôt logique, vous en conviendrez.

Où est Champie ?

Dans l'image ci-dessous, retrouvez Champie qui est particulièrement bien caché.



Réponse : Vous avez trouvé ? Vous êtes vraiment redoutable.

Bibliographie



À regarder.

Fantastic fungi sur Netflix, un film de Louie Schwartzberg.



À écouter.

Génie du vivant : Les champignons avec Marc-André Selosse Fabienne Chauvière sur Franceinter.fr



À lire.

Comment les champignons vont sauver le monde (et notre mood) Charlotte Jean, Usbek & Rica.

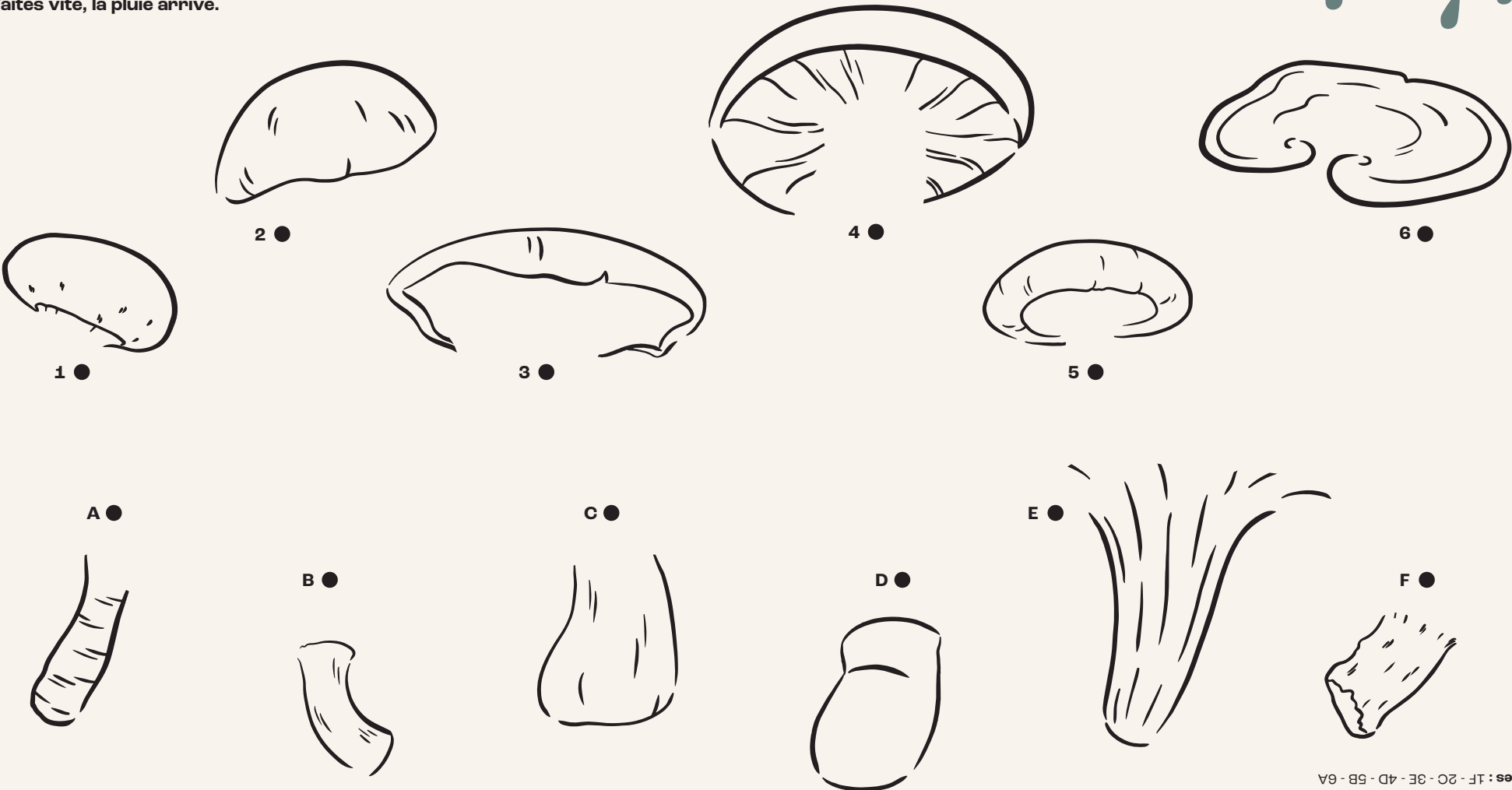
Jamais seul, ces microbes qui construisent les plantes, les animaux et les civilisations Marc-André Selosse aux éditions Actes Sud.

Microbiote intestinal (flore intestinale) - Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies sur Inserm.fr

Could Future Homes on the Moon and Mars Be Made of Fungi? Frank Tavares sur Nasa.gov

Auriez-vous vu mon chapeau ?

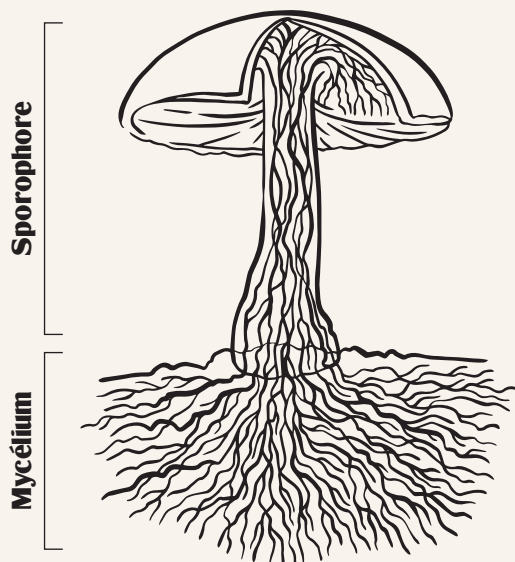
Aidez chacun des champignons à retrouver son chapeau. Faites vite, la pluie arrive.



Réponses : 1F - 2C - 3E - 4D - 5B - 6A

(1) Source : Guinness World Record. (2) Source : Guinness World Record. (3) Source : National Geographic, World's oldest fungi, found in fossils, may rewrite Earth's early history, Douglas Main. (4) Source : BBC, The worms that cost \$20.000 a kilo, Veronique Greenwood.

C'est incroyable !



Mieux comprendre.

Le **mycélium** est la partie cachée du champignon et le **sporophore**, sa partie visible. Le mycélium se présente sous la forme d'un réseau immense de filaments qui s'introduisent plus ou moins profondément dans le sol et se répandent sous la terre.

Ils l'ont dit, et c'est fou.

“9 plantes sur 10”

ne peuvent pas pousser dans des sols ordinaires sans l'aide des champignons.

Marc-André Selosse, microbiologiste



Nous sommes plus proches des champignons
que de tout autre règne.”

Paul Stamets, mycologue américain

Le mycélium est
“l'Internet naturel
de notre planète.”

Paul Stamets (encore lui)

3 usages insoupçonnés des champignons.



FAIRE ROULER DES VOITURES.

Tricoderma, un champignon filamenteux, pourrait révolutionner notre usage de pétrole. Ses enzymes transforment les déchets naturels en sucre. En ajoutant de la levure, ceux-ci fermentent et donnent de l'éthanol. Le projet français **Futuro**, qui travaille sur le sujet depuis dix ans et commence à le commercialiser, estime que d'ici 2030 ce biocarburant pourrait être utilisé à grande échelle et réduire les émissions de gaz à effet de serre de 85% par rapport aux énergies fossiles.



REEMPLACER LE CUIR ANIMAL

La start-up californienne **Bolt Threads** s'est lancée dans l'aventure du cuir de champignon. Le tannage du mycélium est moins polluant que celui du cuir car il demande moins de produits chimiques. Végétal, il est aussi biodégradable. Un prototype de sac à main a été réalisé en collaboration avec la styliste Stella McCartney. Quant à Adidas, ils ont déjà lancé Mylo, une version végétale de leur Stan Smith à base de mycélium.



CONSTRUIRE DES MAISONS

En plaçant du mycélium et des déchets agricoles dans un moule en forme de brique, on obtient en 4 à 5 jours une **bio-brique**, qui offre une excellente isolation, une belle résistance au feu, tout en étant aussi solide qu'un parpaing. La myco-architecture n'en est qu'au stade de l'expérimentation. Elle compte quelques réalisations comme une tour de 12 mètres, réalisée avec 10 000 bio-briques en 2014. Baptisée « Hy-Fi », elle a été exposée devant le MoMA à New York, avant d'être compostée.