



# Champignons – consommation

## Considérez les champignons comme des condiments et non comme des légumes

Les champignons comestibles sont estimés à environ 300 sur les 10.000 espèces connues de champignons supérieurs (macro-mycète). Malheureusement, une fois ingérés, ils pèsent souvent sur l'estomac. La faute aux recettes de cuisine ? Pas seulement, les responsables sont surtout les nutriments des champignons.

Les champignons se composent principalement d'eau, mais sont aussi riches en protéines, en vitamines et en minéraux. La teneur en vitamines et en minéraux est comparable à celle de différents légumes. En petite quantité, les champignons sont également des exhausteurs de goût idéaux et donnent aux plats une agréable note amère et automnale.

## Toujours bien mastiquer les champignons

La structure des cellules des champignons se compose d'une substance indigeste

### La chitine

La **chitine** (prononcez Ki-tine) est le principal composant structurel de soutien des parois cellulaires des champignons (exosquelette). On la retrouve dans les parois cellulaires d'algues, dans les exosquelettes d'arthropodes et d'insectes, mais aussi dans les céphalopodes, les mollusques...

Elle aiderait à fixer les acides biliaires, les acides gras et les lipides alimentaires en général ce qui serait à l'origine d'une réduction de leur absorption intestinale.

La **chitine** mais aussi le **mannitol** et le **tréhalose**, deux glucides difficiles à digérer, inhibent l'activité intestinale. Les champignons pèsent sur l'estomac.

Seule une bonne mastication permet aux protéines des cellules d'être assimilées.

En grandes quantités ingérées, les difficultés de digestion augmentent

## L'estomac met jusqu'à 5 heures pour digérer les champignons

Ces désagréments peuvent aussi être dus à des champignons comestibles trop vieux ou mal cuits.

Préconisation ANSES : Consommer les champignons en quantité raisonnable :

## 150 à 200 grammes par adulte et par semaine

Cette recommandation est judicieuse notamment pour éviter une exposition excessive à des substances nocives présentes dans l'environnement et qui s'accumulent dans des « éponges » : les champignons. Parmi ces substances :

**virus, bactéries, parasites, métaux lourds, radioactivité, ténia du renard, etc...**



# Champignons – consommation

## Attention aux lieux de cueillettes

N'allez pas ramasser les champignons sur les : **bords de routes, les terrains d'anciennes déchèteries, les anciennes carrières d'uranium, etc ...**

## CUISSON

**Ne mangez pas CRUS les champignons cueillis dans la nature !**

Certains contiennent des toxines qui ne se détruisent qu'à la cuisson. Certains champignons de culture (**pas le shiitake,...**) se prêtent mieux à la consommation sans cuisson.

Préconisation ANSES : [lien](#)

Cuire chaque espèce séparément et suffisamment:

**20 à 30 minutes à la poêle ou 15 minutes à l'eau bouillante**

Il faudrait être sûr de **maintenir une cuisson à cœur de 70°C pendant 10mn.**

Cela détruit parasites et bactéries, et rend certaines espèces comestibles (shiitake, morilles, amanite rougissante dite golmotte, certains bolets).

Lors de la cuisson de champignons toxiques crus, **évittez d'inhaler les vapeurs de cuisson**. Les toxines sont souvent des acides qui passent à l'état gazeux en chauffant et se trouvent présents dans les vapeurs de cuisson.

## Modes de cuisson

Vous venez de voir ci-dessus les conseils de cuisson de l'ANSES !

Uniquement 2 modes de cuisson : **à la poêle** ou **dans l'eau bouillante**

## Cuisson des champignons : on oublie le micro-onde !

Il faut **oublier les micro-ondes** car leur défaut est bien connu :

Risque de bactéries persistantes du à la distribution irrégulière de la température.

La cuisson au micro-ondes n'est pas indiquée pour les personnes à la santé fragile.



# Champignons – consommation

## Cuisson des champignons : on oublie le barbecue !

**Les barbecues ne sont pas recommandés pour les aliments riches en amidon (Pommes de terre, champignons, ...)**

Lors de la **cuisson au barbecue**, le contact direct des aliments avec la flamme entraîne la production d'acrylamide . Cette substance contribuerait à augmenter le risque d'apparition d'un cancer et d'endommager l'ADN.

(voir l'histoire du Paxille enroulé : [lien](#))

## Attention aux plats réchauffés !

Les restes de plats aux champignons ne peuvent être réchauffés que s'ils ont été refroidis rapidement après la préparation et s'ils ont été conservés au réfrigérateur à température inférieure à +5°C et au maximum pendant 48h

## SECHAGE

Voir la [saisine n° 2015 – SA – 0180 de l'ANSES du 4 avril 2017](#)

Certains champignons toxiques crus peuvent être commercialisés à l'état séché, comme les morilles, les shiitakés, ... il n'est pas toujours préconisé sur les étiquettes de les consommer "**bien cuits**" après réhydratation (le plus souvent 30mn à l'eau tiède!).

"**bien cuits**" = Pour les champignons toxiques crus séchés, après réhydratation, même mode de cuisson que pour les toxiques crus frais !

Deux types de cuissons sont alors recommandés:

une cuisson de **15 minutes dans l'eau bouillante à 100°C (avec rejet de l'eau de cuisson)**, ou une cuisson prolongée **à la poêle pendant 20 à 30 minutes** de manière à atteindre une **température à cœur de 70°C**.

De plus, pour les champignons séchés, commercialisés ou séchés par vos soins, il est nécessaire de s'assurer que les préparations de champignons ne soient pas impactées par un développement microbien lors du séchage.



# Champignons – consommation

## Champignons: pourquoi faut-il éviter d'en faire manger aux jeunes enfants?

### 1°) Reparlons chitine !

La chitine est un constituant majoritaire des carapaces de crustacés (de 17 à 33%). La chitine est responsable de la forme et de la rigidité de la paroi cellulaire fongique du champignon (son exosquelette). Quand vous mangez un crustacé pour ne manger pas la carapace ! Quand vous manger un champignon, vous ne pouvez pas séparer la chitine et il faut donc bien le mastiquer.

### Les jeunes enfants ont du mal à bien mastiquer la chitine !

La **chitine** et 2 glucides (**mannitol** et **tréhalose**) des champignons sont très indigestes

### 2°) Parlons substances nocives !

Ces substances nocives (**toxines, bactéries, parasites, virus, métaux lourds, radioactivité, ténia du renard, etc...**) sont présentes dans une "éponge de la nature" appelée champignon.

Pour la même quantité de champignon ingérée, la concentration de ces substances nocives sera plus élevée dans le corps d'un enfant de 10kg que dans celui d'un adulte de 80 kg.

### 3°) En cas d'intoxication :

C'est un haut risque de déshydratation et de décès pour l'enfant.