

CUEILLETTE

# L'appel de la forêt

Champignons, mûres, châtaignes... De réjouissantes cueillettes nous attendent dans les forêts et sur leurs lisières. Nos conseils pour en profiter pleinement.

LES CHAMPIGNONS

**B**olets, giroles et autres trompettes ne sont pas toujours évidents à repérer. Si vous ne connaissez pas les bons coins à champignons, essayez de fureter sous les chênes, les hêtres ou les épicéas en quête d'un humus chaud et humide. Les cèpes, notamment, apprécient les forêts mixtes où cohabitent les conifères et les feuillus. Les talus et les bordures de clairières offrent une meilleure visibilité.

**RÉCOLTER.** Un panier est indispensable afin d'éviter d'écraser les champignons. L'outil dont on ne peut pas se passer non plus, c'est le couteau. En coupant le pied à la base (au lieu de l'arracher), on laisse le mycélium en terre, ce qui permet une repousse au même endroit. Pour la même raison, il vaut mieux laisser sur place les champignons abîmés.

**PRÉPARER.** N'attendez pas trop pour le nettoyage et la préparation. Si les plus beaux spécimens peuvent éventuellement patienter jusqu'au len-

demain de la cueillette, l'idéal est de le faire le jour même. Ne lavez surtout pas les champignons, car cela les gorgerait d'eau. Essuyez-les soigneusement avec un linge propre avant de les brosser avec un pinceau de cuisine afin d'éliminer le moindre grain de sable. Supprimez les parties abîmées avec un couteau.

**CONSERVER.** Une fois bien préparés, les plus beaux champignons peuvent se conserver pendant plusieurs mois.

**Congelés.** Faites-les blanchir 2 min dans une casserole d'eau bouillante ou poêlez-les pour qu'ils rendent leur eau.

**Séchés.** Suspendez les champignons sur un fil placé dans endroit bien sec et chaud ou passez-les durant quelques minutes dans le four tiède. Vous les réhydraterez juste avant de les cuisiner ou les intégrerez tels quels dans un plat en sauce.

**Dans le vinaigre.** Couvrez-les de vinaigre blanc bouilli, puis aromatisez et refroidi.

**Dans l'huile.** Passez-les dans une eau vinaigrée, égouttez-les soigneusement, puis plongez-les dans une huile aromatisée.



LE BON OUTIL

Un petit couteau, pratique à avoir dans la poche, dont la lame est spécialement conçue pour couper net le pied des champignons. Couteau Frérot, plié : 9 cm ; ouvert : 15 cm, 22,50 €, Jean Dubost, dans les magasins spécialisés.