



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.

