

N° 01 Novembre 2023

CUEILLETES, RECETTES & REMÈDES



CUEILLETTE DU MOIS

La Trompette de la mort,
un délice d'arrière-automne!

RECETTES SAUVAGES

Soupe miso & risotto
de Trompettes

REMÈDE DU MOIS

Le cynorrhodon, une bombe
de vitamine C pour l'hiver!

Édito

Il est difficile de s'imaginer, lorsqu'on cueille ses premières pousses d'ortie, tout ce que les plantes sauvages ont à nous offrir. Pourtant une chose est sûre, après quelques mois de cueillette, vous ne reviendrez pas en arrière.

Vos balades risquent de s'allonger, à vouloir tout observer et toucher, mais vous en rentrerez toujours la tête pleine d'images, d'odeurs... et les poches pleines de petits fruits, de graines et de feuilles glanées en chemin.

C'est de cette volonté de redonner au sauvage une place dans nos vies qu'est née **Cueillettes, Recettes & Remèdes**, notre nouvelle revue mensuelle consacrée au monde des plantes sauvages, comestibles et médicinales.

Après deux formations vidéo et un livre créés sur le sujet, il était temps de vous offrir un projet encore plus ambitieux, qui vous accompagnera toute l'année, saison après saison, à la découverte de cet univers sauvage.

Alors après plusieurs mois de travail, j'ai le plaisir de vous présenter le 1^{er} numéro de **Cueillettes, Recettes & Remèdes**. Une revue qui, je l'espère, vous accompagnera de longues années.

Vous y découvrirez la délicieuse trompette de la mort et les fameux cynorrhodons, deux cueillettes qui révèlent toute la générosité de l'automne.

Je vous souhaite de belles découvertes, et d'encore plus belles cueillettes. Bienvenue dans l'aventure !

Constance, de l'équipe APS

La cueillette sauvage du mois :

La Trompette de la mort, un délice d'arrière-automne!4

Les recettes sauvages du mois :

Soupe miso & risotto de Trompettes!12

Le remède du mois :

Le cynorrhodon, une bombe de vitamine C pour l'hiver!15

LA TROMPETTE DE LA MORT

(*Craterellus cornucopioides*)

CANTHARELLACÉES



La Trompette de la mort : Un délice d'arrière-automne

Craterellus cornucopioides

Les premiers gels sont arrivés et les feuilles crispent sous nos pas. En levant les yeux, la ramure des arbres s'étirole peu à peu. Pas de doute, novembre est là. Soudain, au pied des grands chênes, d'étranges créatures noires percent l'humus se confondant avec le sol. Notre champignon du mois recèle bien des mystères et a inspiré crainte comme convoitise au fil des siècles. Trompette de la mort - quel nom étrange ! Je vous propose au fil de ces lignes de percer les secrets de cette belle dame d'arrière-automne.

Nom latin : *Craterellus cornucopioides*

Nom français : Trompette de la mort, Trompette des morts, Corne d'abondance...

Famille : Cantharellacées

Fructification : de juillet à décembre

Milieu de prédilection : terrains lourds, en plaine, au pied des feuillus (chêne, hêtre et châtaigner)

Comestibilité : excellent comestible

Caractères distinctifs : champignon totalement creux, noir et gris, en forme de trompette et à dessous lisse ou légèrement veiné

Étymologie & histoire

Penchons-nous d'abord sur les noms, qui ont souvent beaucoup à nous apprendre. En latin, *Craterellus cornucopioides*, la belle affaire ! *Crater* pour « cône » ou « cornu » et *cornucopioides* signifiant « **en forme de corne d'abondance** », nous donne une information sur la forme du champignon. Mais les noms français sont plus évocateurs encore ! Comme toutes les espèces réputées excellentes comestibles, notre champignon a droit à plusieurs sobriquets.

Le premier : « corne d'abondance », indique tout à la fois sa forme et sa venue en grands groupes. Le second : « trompette de la mort » a donné lieu à bien des interprétations. Il faut avouer qu'un pareil nom n'invite pas à sa dégustation... En réalité, il s'agit ici d'**une indication précieuse sur sa période de croissance, à savoir aux alentours de la Toussaint** (1^{er} novembre), même si nous verrons plus loin qu'il ne faut pas prendre cette indication au

sens stricte. Sa robe noire et grise a encore permis de pousser plus loin le rapprochement avec la mort.

Où trouver la Trompette de la mort ?

Voici encore une espèce qu'il vous faudra chercher les yeux en l'air! Expliquons-nous. La Trompette de la mort est **un champignon dit mycorhizien, c'est-à-dire qu'il va tisser une symbiose avec son hôte**. Incapable de fabriquer ses propres sucres par la photosynthèse, la Trompette ira les quémander à ses voisins les arbres. Bonne copine, elle leur transmettra en échange des sels minéraux ainsi qu'un accès à l'eau facilité grâce à l'étendue de son réseau « racinaire », appelé **mycélium**. Seulement voilà, cette dame noire ne fréquente pas tous les arbres avec la même préférence. Il est dès lors crucial pour l'amateur à sa recherche de repérer trois espèces : **le chêne, le hêtre ainsi que le châtaigner**.

D'autres feuillus peuvent aussi lui convenir (charmes, noisetiers), mais inutile de la chercher dans des peuplements purs de conifères, d'où elle est presque complètement absente. Son trio d'amis fait de la corne d'abondance **un champignon essentiellement de plaine**, bien qu'elle suive le hêtre dans sa progression en altitude bien au-dessus de 1000 mètres. Elle a en outre une prédilection pour les **terrains lourds, plutôt argilo-calcaires**.

Son aire de répartition est très vaste puisqu'on la trouve tant en Europe qu'en Afrique et Amérique du Nord ainsi qu'au Japon et en Corée. Vous pourrez également la trouver au sud-est de l'Australie!



© Vincent Fatton

Quand partir en cueillette ?

Si elle peut déjà croître en juillet, notre Trompette reste **un champignon d'arrière-automne (octobre-novembre) par excellence** et il n'est pas rare de la rencontrer encore en hiver (décembre-janvier) si les gels ne sont pas trop intenses.

Cette espèce est particulièrement intéressante car elle reste fidèle aux stations qu'elle affectionne. Cela veut dire que **vous pourrez noter soigneusement l'emplacement de votre récolte et y revenir année après année** à sa recherche!

Comme beaucoup d'autres champignons, la Trompette adore les grosses pluies et les terrains humides. Si bien qu'**en période de sécheresse, vous ne la trouverez pas...** Mais ne perdez pas courage, le mycélium que l'on pourrait comparer au réseau racinaire d'une plante est lui toujours bien là, invisible, et donnera ses chapeaux dès que les conditions météo le permettront. En revanche, comme il s'agit d'un champignon symbiotique, si ses arbres hôtes sont coupés ou altérés, il ne réapparaîtra normalement plus à ces endroits.

Comment reconnaître la Trompette de la mort ?

Si la plupart des champignons présentent une séparation nette entre le pied et le chapeau, ce n'est pas le cas de la corne d'abondance. En effet, tout le spécimen offre **un aspect uni en forme de trompette**. Néanmoins, pour plus de clarté, nous allons détailler les parties de ce champignon une à une.

- **Taille:**
Généralement comprise **entre 4 et 10 cm**. Bien sûr, lorsqu'elle est toute jeune, elle ne mesure que quelques millimètres, alors que des exemplaires âgés et exceptionnels peuvent atteindre 15 cm!
- **Chapeau:**
En forme de **profond entonnoir**, la couleur peut varier selon l'humidité. D'**un noir pur lorsque la météo est humide**, il devient plus **grisâtre par temps sec**. De fines squamules¹ peuvent recouvrir la surface des jeunes exemplaires. **La marge est sinueuse et recourbée, à bord lobé**.
- **Hyménium²:**
La plupart des champignons possèdent des lames, des plis ou des tubes, mais notre espèce fait encore ici office d'exception. En effet, on ne trouve rien sous son chapeau mise à part **une surface lisse d'un gris plus pâle que la face externe**. C'est ici que se trouvent les spores du champignon utiles à sa reproduction. Avec l'âge, quelques légères rides peuvent toutefois apparaître sur cette partie du champignon.



© Sébastien Bride

- **Pied :**
Dans le prolongement du chapeau, **gris et totalement creux**, il s'amincit vers sa base.



© Sébastien Bride

- **Chair:**
Très mince, **noire et plutôt coriace, à saveur douce**.
- **Odeur:**
Agréable, que certains qualifient de fruitée. D'autres la comparent à une odeur de charcuterie en train de sécher!
- **Sporée:**
Blanche.

¹ Les squamules désignent des petites écailles très fines, provenant de déchirures tissulaires superficielles.

² L'hyménium désigne la partie fertile de l'appareil reproducteur des champignons.

Valeurs nutritionnelles & vertus médicinales

La Trompette de la mort offre un profil pauvre en calories, comme beaucoup de champignons. Fraîche, elle est contient : des fibres (3 g / 100 g); des protéines (env. 2 g / 100 g); des minéraux (fer, potassium et phosphore)...

Mais l'atout nutritionnel majeur de notre champignon du mois vient de sa **richesse naturelle en zinc**, auquel il doit sa couleur noire, et de sa **concentration en vitamine B12**, dont certaines personnes (notamment les végétaliens) peuvent manquer.

Du côté médicinal et en vue de sa composition, notre Trompette paraît tout à fait adaptée aux personnes anémiées ou carencées en vitamine B12. Mais récemment, trois études ont aussi révélé des **effets anti-oxydants, anti-inflammatoires et immunostimulants** suite à l'injection d'un extrait de Trompette de la mort chez des souris. Cela pourrait présager d'un fort potentiel médical chez l'humain également. On profitera de ses vertus médicinales tout en se délectant de sa saveur délicate dans des plats cuisinés.

Si vous n'avez pas la chance de la cueillir en forêt, sachez que notre espèce se trouve souvent fraîche sur les marchés, ou séchée (et même sous forme d'elixir!) dans de nombreux commerces.

Confusions & espèces proches

La Trompette de la mort est une espèce parfaite pour le débutant car **on ne lui trouve aucun sosie toxique!**

Le seul danger serait de la confondre par négligence avec des chapeaux moisissés et noirâtres de vieux champignons... Mais ces exemplaires pourris auront le plus souvent un aspect flasque et mou ainsi qu'une odeur désagréable, rien à voir donc avec la chair ferme des trompettes, à l'odeur douce et agréable.

Les chanterelles

Deux espèces de chanterelles comestibles partagent le même biotope que notre corne d'abondance, si bien qu'on peut même les trouver côte à côte :

- La **Chanterelle cendrée** (*Craterellus cinereus*);
- La **Chanterelle sinueuse** (*Craterellus sinuosus*).



Chanterelle sinueuse (*Craterellus sinuosus*)

© Vincent Fatton

Pour les distinguer, souvenez-vous que :

- L'hyménium de la Trompette est lisse, alors que ces deux espèces ont des **plis sous leur chapeau**;
- La Trompette a une odeur à la fois de fruit et de charcuterie, alors que ses deux cousines exhalent une **odeur de mirabelle**.



Ces chanterelles sont aussi d'excellents comestibles mais elles sont plutôt rares, on ferait donc mieux de **les cueillir avec une grande modération**.

De même, il existe une forme jaunâtre de notre trompette (*Craterellus konradii*) ainsi qu'une forme rosâtre (*Craterellus* var. *roseus*), elles aussi comestibles mais plutôt rares.

Mes conseils de cueillette

Vous avez repéré votre première Trompette camouflée dans le feuillage? Félicitations! Mais ne vous précipitez surtout pas. Notre Trompette pousse toujours en groupe, **commencez par observer minutieusement la zone pour n'écraser aucun spécimen!**

Puis veillez toujours à respecter ces 7 règles de cueillette.

Les 7 règles d'une cueillette respectueuse et sans danger

1. **Bannissez les sacs en plastique absolument**, les champignons pourraient devenir toxiques en leur sein. Le mieux reste un panier en osier peu profond (mais un sac en tissu ou en papier fera aussi très bien l'affaire);
2. **Prenez grand soin de ne pas trop piétiner la zone où vous vous trouvez**, le mycélium forme un réseau fragile qui peut s'altérer en cas de compression répétée;
3. **Ne cueillez que des exemplaires bien développés et parfaitement sains** et laissez sur place les sujets trop jeunes ou trop âgés, qui serviront à pérenniser l'espèce;
4. **Soulevez délicatement au lieu de couper**, il est important de détacher le champignon hors du sol avec la base de son pied car sa forme ou encore sa couleur et son odeur donnent de

précieux détails pour une identification sûre et scientifique;

5. Soyez très délicat lorsque vous déterrez le champignon et **rebouchez l'éventuel trou** qui se serait formé dans le sol pour protéger votre station;
6. **Ne placez jamais des espèces inconnues avec vos comestibles**, des fragments de spécimens toxiques pourraient alors s'y mélanger, vous forçant à jeter l'ensemble de votre récolte...
7. **Ne cueillez que ce dont vous avez besoin** pour votre usage personnel ou votre famille, vous n'êtes pas le seul à aimer les champignons!

Un premier nettoyage en forêt

Pour gagner du temps en cuisine, procédez à un premier nettoyage de votre récolte en forêt ! Grattez les parties terreuses et éliminez les feuilles et aiguilles agglutinées.

Personnellement, **je coupe même en deux les plus grosses trompettes, il n'est pas rare que des limaces ou des insectes s'y cachent.**

Si vous voulez garder un secret absolu sur votre emplacement, ne laissez pas de traces derrière vous qui pourraient vous trahir (empruntes, débris de champignons...).

Enfin, vous ne devez consommer vos champignons que si vous êtes sûr à 100 % de votre identification. Alors même si la corne d'abondance est une espèce facilement identifiable, **n'hésitez pas à faire contrôler votre cueillette au moindre doute!**³

Protection des espèces

Face à l'engouement que provoque la cueillette, certains pays ou régions ont commencé à édicter des lois : restrictions sur les quantités ou les dates de cueillette autorisées, interdiction de cueillir dans les réserves naturelles... **Veillez à respecter scrupuleusement ces réglementations!** Même si la Trompette de la mort est relativement abondante, de nombreuses autres espèces se raréfient, à cause de la destruction ou de l'altération de leur habitat, mais aussi parfois à cause de cueillettes totalement excessives...

Intérêts culinaires & conservation

Notre Trompette est considérée comme un des meilleurs comestibles de nos régions qui reste de surcroît relativement abondant. Beaucoup lui trouvent une saveur fruitée et des notes d'umami, même si sa consistance un peu élastique ne plaira pas à tous...

Vous pourrez **la consommer fraîche, dans les 48 heures suivant la récolte** si elle est placée au réfrigérateur, mais aussi la congeler (même si cela

³ En Suisse, des contrôleurs en champignons sont formés à cet effet, dans les autres pays il faut souvent se tourner vers les sociétés mycologiques.

a tendance à renforcer sa consistance élastique...) ou encore mieux, la sécher!

Comment sécher les Trompettes ?

Non seulement la Trompette se prête parfaitement à la dessiccation, mais **le séchage a même tendance à rehausser ses arômes!** A la maison, vous pourrez utiliser un séchoir électrique, un four (à basse température) ou **un simple fil, passé au travers des champignons** à l'aide d'une aiguille à coudre et suspendu, pour former de bien jolies guirlandes.

Une fois entièrement séchées vous pourrez alors:

- **Les broyer, pour obtenir une poudre noire** et donner à vos plats un délicieux parfum de forêt;
- **Les réhydrater, en les faisant tremper 30 minutes minimum dans un bol d'eau tiède** (conservez l'eau de trempage, elle nous servira pour de nombreuses recettes savoureuses)!

Stockées dans des bocaux hermétiques, **vos Trompettes séchées se conserveront une bonne année.**

Joachim Halgrain



Joachim Halgrain est diplômé expert en champignons et phytothérapeute. Il propose différentes balades à la découverte des plantes et champignons comestibles et médicinaux en Suisse romande.

Retrouvez toutes ses activités sur son site :

<https://www.balades-champignons-plantes.com/>

A emporter sur le terrain :

4 critères pour identifier la Trompette !



- 1. Un champignon « creux », en forme d'entonnoir**
Le chapeau et le pied des trompettes sont en forme de **profond entonnoir**, avec une **marge sinueuse et recourbée à bord lobé**.



- 2. Une couleur qui varie avec l'humidité**
Les trompettes sont d'un **noir pur** lorsque la météo est **humide**, et deviennent **grisâtres** par temps sec.



- 3. Une chair élastique et fruitée**
Les trompettes ont une chair très mince, **noire et plutôt coriace**, à **savoir doux**, fruitée ou qui rappelle la charcuterie en train de sécher!



- 4. Un champignon grégaire**
Les trompettes poussent **toujours en groupe**, regardez où vous mettez les pieds!

Confusions possibles

Vous pourriez confondre la Trompette de la mort avec certaines chanterelles comestibles, du genre *Craterellus*.

Mais avec ces critères d'identification et dans nos régions, **il n'y a pas de risque de confusion avec un champignon toxique.**

La soupe miso aux Trompettes de la mort

Je vous propose ici une recette d'inspiration japonaise. En effet, que ce soit grâce à son goût rappelant l'umami ou grâce à sa consistance élastique rappelant certaines algues, notre corne d'abondance se marie parfaitement avec les saveurs du pays du Soleil Levant ! Cette entrée possède en plus le mérite d'être 100 % végétalienne et bon marché.

Préparation

1. Pesez les trompettes et mettez-les à tremper dans un grand bol d'eau, minimum 30 minutes;
2. Hachez l'échalote finement et coupez les blettes en petits morceaux;
3. Dans une casserole, chauffez l'huile et faites-y revenir l'échalote 2 à 3 minutes;
4. Égouttez les trompettes (réservez l'eau de trempage) et coupez-les en tronçons;
5. Ajoutez les blettes, les champignons et mélangez quelques minutes à feu vif;



Ingrédients, pour 2 personnes

- 1 échalote ;
- 2 blettes (jaunes ou rouges de préférence) ;
- 30 g de Trompette de la mort séchée ou 200 à 250 g de Trompette fraîche ;
- 125 g de tofu ;
- 1 c. à s. de miso blond ;
- 2 c. à s. d'huile de sésame ou d'huile d'olive ;
- 2 c. à s. de sauce soja ;
- 1 c. à s. de miel ;
- 1 bonne pincée de piment doux ;
- Quelques brins de persil frisé ;
- Sel et poivre.

6. Coupez le tofu en petits cubes et ajoutez-le au mélange ;
7. Ajoutez le miso, le piment doux, le miel, le sel et poivre, déglacez avec la sauce soja et remuez ;
8. En guise de bouillon, versez le jus de trempage des champignons filtré et un peu d'eau (suivant le volume désiré) ;
9. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min environ ;
10. Hachez menu le persil ;
11. Servez la soupe miso dans des bols, saupoudrez de persil et buvez bien chaud, en entrée.

Bon appétit!

Le risotto aux Trompettes de la mort

Un grand classique dont on ne se lasse pas.
Bon marché et vite cuisiné, ce risotto
sent bon l'automne !

Préparation

1. Pesez les trompettes et mettez-les à tremper dans un grand bol d'eau au minimum 30 minutes ;
2. Égouttez les trompettes (réservez l'eau de trempage) et coupez-les en tronçons ;
3. Faites chauffer l'eau de trempage avec le bouillon de légumes ;
4. Hachez l'échalote finement ;
5. Dans une casserole, chauffez l'huile et faites-y revenir l'échalote ;
6. Ajoutez le riz et faites-le blondir tout en remuant ;
7. Ajoutez les trompettes et mélangez quelques minutes à feu vif ;
8. Déglacez avec le vin blanc ;
9. Couvrez de bouillon bien chaud et remuez ;
10. Laissez cuire à feu doux tout en ajoutant du bouillon, jusqu'à ce que le riz soit à votre goût ;
11. Ajoutez le beurre froid ainsi que le parmesan et mélangez bien ;
12. Hachez menu le persil ;
13. Servez le risotto, saupoudrez de persil et présentez !

NB: Vous pouvez réaliser cette recette avec toutes autres espèces de champignons !

Ingrédients, pour 2 personnes

- 1 échalote ou 1 oignon ;
- 50 g de Trompette de la mort séchée ou 200 à 250 g de Trompette fraîche ;
- 150 g de riz à risotto Arborio ;
- 0,5 litre de bouillon de légumes ;
- 10 cl d'un vin blanc sec ;
- 2 c. à s. d'huile d'olive ;
- 50 g de beurre ;
- 50 g de parmesan ;
- Une petite botte de persil ;
- Sel et poivre.



Bon appétit !

Joachim Halgrain

Cet article, écrit par Joachim Halgrain, est extrait du premier numéro de la revue mensuelle **Cueillettes, Recettes & Remèdes**, créée et éditée par Apprendre Préparer (Sur)vivre.



Chaque mois, vous découvrirez dans le nouveau numéro :

- **1 nouvelle cueillette sauvage** - Pour cueillir les meilleures plantes et champignons de la saison ;
- **2 nouvelles recettes sauvages** - Pour cuisiner votre cueillette du mois ;)
- **1 nouveau remède sauvage** - Pour vous soigner naturellement avec une plante médicinale, une huile essentielle, des bourgeons...

Cliquez sur le bouton ci-dessous pour en savoir plus et rejoindre cette communauté de cueilleurs :

JE DÉCOUVRE CUEILLETES, RECETTES & REMÈDES !



Cueillettes, Recettes & Remèdes

Novembre 2023 n°01

Société éditrice

APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o Drys Fiduciaire SA,
Rue Haldimand 10, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans
le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par
M. Bernard Robert Jahrmann, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de la publication

Rémi Daniel

Responsable de la rédaction

Antoine Ledu

Graphistes

Léa Vautravers

Eva Barea

Dépôt légal

À parution

ISSN: 2813-8392 (print) - 2813- 8406 (web)

Imprimé en France par : Corlet Imprimeur - 53300 Ambrières-les-Vallées

Prix

À partir de 13 € / trimestre

(hors frais d'impression et de port)

Crédits photos

Joachim Halgrain - Sébastien Brîde - Vincent Fatton | Illustration pages 3 et 14: Chris Vincensini | Krasovski

Dmitri - Paladin12 - Ville_Kangas - GoodStudio - milart - Ivan Marjanovic - iwciagr - Tomasz Czadowski -

Lyudmila Mikhailovskaya - IRINA OKSENOYD - Jon Benedictus - Brzostowska - Pavla aquarelle -

hanif66 - Muddy knees / Shutterstock