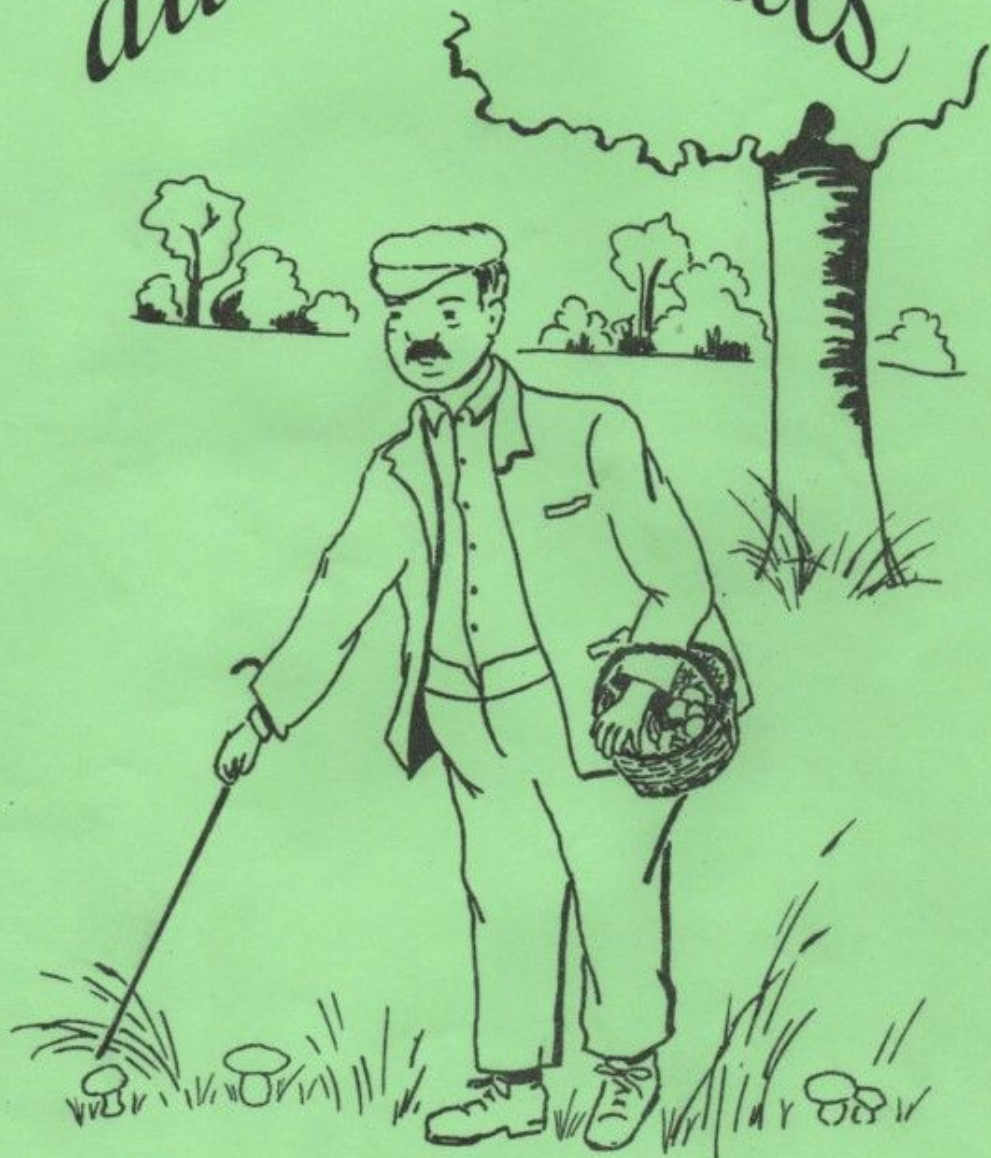


Société Mycologique  
du Sedanais



Bulletin n° 6

Année 1996



## *Le mot du Président*

*Octobre 1995, elle vient encore de frapper. Deux enfants de la région bordelaise, n'ont pas résisté à sa perfide et sournoise attaque.*

*Non ce n'est ni la peste ni le choléra, mais tout simplement: l'Amanite Phalloïde, vous savez ce champignon, dont le chapeau est vert olive, qui a des lamelles blanches, un anneau et une volve!*

*Amis de la mycologie, surtout montrez la bien autour de vous afin que de telles catastrophes ne se reproduisent pas.*

*Prodiguez tous les conseils que vous connaissez.*

*La société mycologique du Sedanais s'y attelle chaque année, de par ses sorties en forêts, de par son petit salon automnal, qui cette année s'est vu prolongé le lundi, afin de livrer l'information aux scolaires.*

*Les sorties mycologiques sont primordiales pour pouvoir reconnaître telle ou telle espèce,*

*Venez donc nous rejoindre et adhérez à la société, pour parfaire vos connaissances ou apporter votre savoir et votre expérience.*

*Guy CHRISTELLE*

*Merci d'avance pour votre indulgence sur ces quelques vers de ma composition.  
Peut-être vont-ils déclencher le déclic nécessaire  
pour vous lancer dans cette grande aventure.*

*Bienvenue dans notre société pour partager nos joies.*

## *Champignons mes amis*

*Fleurs de la corruption, fruits de la pourriture  
Savoureux comestibles ou bien traîtres mortels  
Vous avez pourtant tous une bien fière allure  
Nos rencontres deviennent des duels*

*Fameux dévastateurs ou agents bénéfiques  
Objet de science et d'art, esprit de poésie  
Vous avez dans le coeur quelque chose de magique  
Que petits et grands apprécient*

*Symbiose, parasitisme, c'est de l'homme l'image  
Esprit d'étonnement dans les yeux de l'enfant  
Qui va participer au plus beau des voyages  
Eveil, nature, émerveillement*

*Lucien Gascoin*



\*\*\*\*\*  
\* *Invitation au voyage mycologique* \*  
\* *ou* \*  
\* *Comment la passion naît* \*  
\*\*\*\*\*

Je poussai la porte avec les genoux et déposai le cageot de champignons sur la table.  
Cette fois, ce n'était pas le désir de déguster un bon plat de girolles qui m'avait poussé à cette sortie, mais sûrement le besoin de savoir, de comprendre et peut-être un soupçon d'esprit de poésie.

Car que de formes extravagantes, que d'odeurs variées, que de mystères ...

Rouges, blancs et violets, odeur d'amande ou de poire, pied trapu, court ou inexistant, des lames, des tubes, des aiguillons...

Tous différents et pourtant si semblables... Quelle galère !!

Mon épouse visiblement intéressée « vint à mon secours » avec un livre de l'école normale intitulé VOLVO (Volve ---> Haut).

Celui-ci a commencé à répondre à ma curiosité. Il présentait en effet une classification très simple, simpliste avec du recul, mais qui avait l'avantage de mettre en évidence dans un tableau la couleur des spores et les caractéristiques morphologiques des principaux genres et espèces.

Il portait l'accent sur les problèmes posés par la présence de volve à la base du pied de certains champignons mortels, et proposait d'observer ceux-ci du bas vers le haut.

Nous commençâmes alors, mon épouse et moi même à mettre certains qualificatifs sur les spécimens qui jonchaient la table.

Oh, ça ne ressembla en rien à une identification. Nous venions d'apprendre quelques termes simples et nous avons simplement mis des « étiquettes » sur quelques exemplaires.

Il était rougeâtre... possédait un anneau... des lames... un pied élancé ... mais qu'est-ce que ça pouvait bien être ?

Ce livre ne suffisait manifestement pas.

La couleur de la sporée était définie comme un critère important de classification, donc d'identification.

Mais comment faire ?

Nous avions tout à apprendre et la passion nous gagna en quelques heures.

Nous étions redevenus des enfants.

Etonnement... Enthousiasme... Envie de découvrir... Besoin de savoir, de comprendre.

Pas question de s'arrêter à ce stade, nous étions vraiment mis en appétit, dans tous les sens du terme.

Je pris la décision de faire appel à notre pharmacien qui s'avéra être un spécialiste (ils ne le sont pas tous mais vous le diront d'emblée dans le cas contraire).

J'ai cru qu'il m'attendait, tel a été son enthousiasme à m'aider dans ma démarche.



Chaque entrevue fut une véritable leçon de mycologie.  
Que d'instantanés inoubliables passés dans son officine. J'y ai tout appris, tout découvert.  
En plus de son expérience, je découvris à ses côtés l'existence de nombreux ouvrages sur la mycologie.

Il devint évident qu'un minimum de documentation était nécessaire.

Et surtout, j'ai vite compris que l'expérience des anciens tient un rôle primordial.  
En effet, la passion peut naître dans la solitude, mais l'épanouissement vient avec l'aide de l'expérience des autres.

A compter de ce jour, le contact avec d'autres personnes se multiplia.

Sorties en groupe, expositions mycologiques, confrontations avec d'autres personnes chevronnées ou même débutantes me permettent de me perfectionner chaque jour dans ce domaine.


*J'ai commencé par être mycophage.  
Le terme mycologue étant réservé aux experts et scientifiques,  
Je resterai toute ma vie mycophile.  
Je deviendrai mycomane si ma passion devient folie.*

*Mais ne m'approchez pas car je vous transmettrais mon virus!!!*


Lucien Gascoin

*Pour adhérer à la Société Mycologique du Sedanais, ou pour tout renseignement la concernant, vous pouvez contacter:*

*Mr. CHRISTELLE Guy      Pharmacie, 5, route de Messempéré, PURE.*

 *03.24.22.08.53*

*Mr. LEROUX Jean      139, avenue Charles de Gaulle, BALAN.*

 *03.24.29.20.26*

*Mr. KOST Daniel      7, La Cerisaie, BALAN.*

 *03.24.27.45.26*

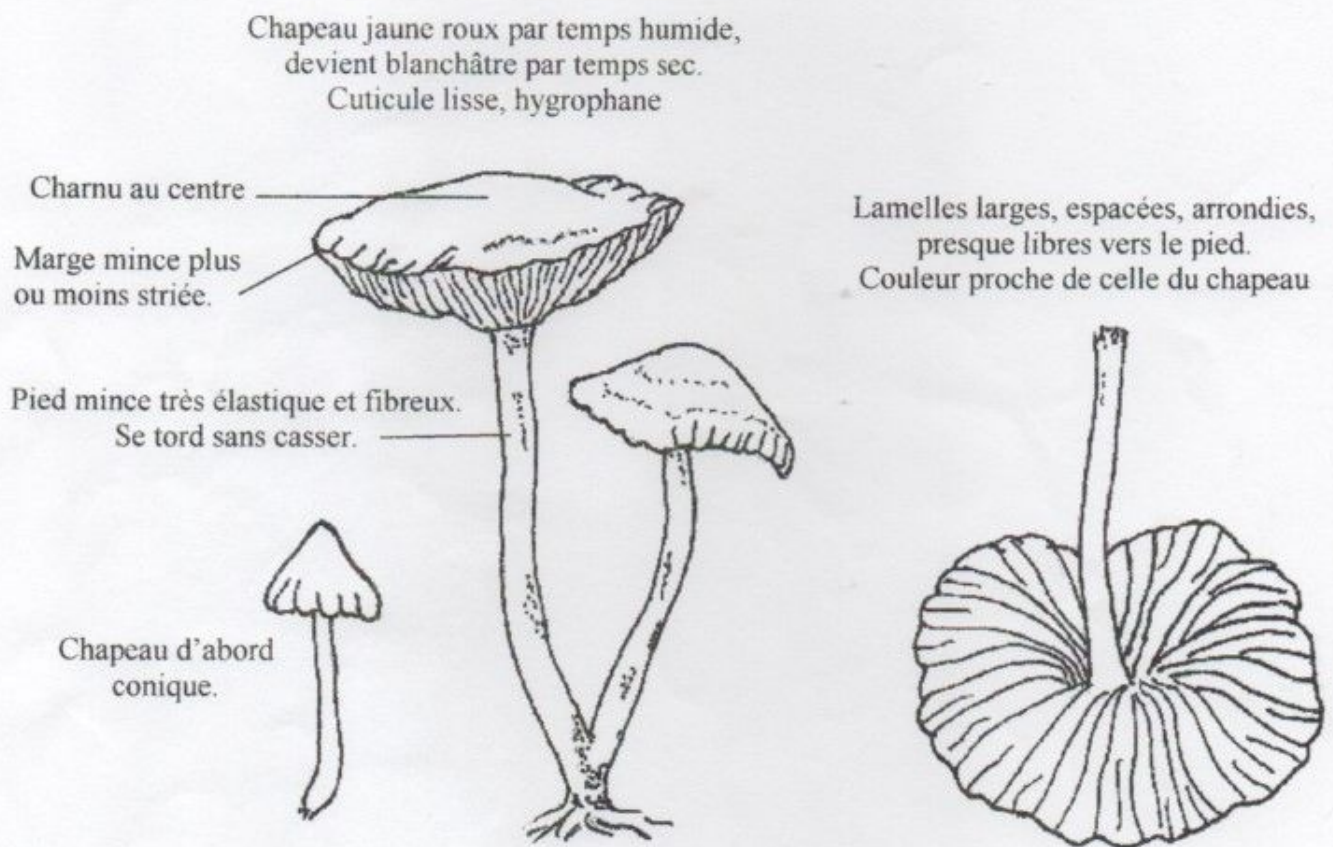


# Le Marasme des Oréades (Marasmius Oréades) (appelé aussi Faux mousseron).

C'est un champignon très sympathique que j'aime beaucoup rencontrer.

A la saison du rosé des prés (*psalliotia campestris*), il est souvent maltraité, écrasé par les ramasseurs ignorants de ses qualités. Multiples, celles-ci classent le marasme des oréades parmi les comestibles recherchés, sans qu'il soit l'objet de grandes convoitises dans notre région des Ardennes.

**Habitat:** Il fructifie 4 à 5 fois du printemps à l'automne, en groupes ou en cercles, dans les prés et les pâtures. Depuis plusieurs années, j'observe la renaissance d'un cercle à moins de 10 mètres de ma maison.



Dimensions: - Chapeau généralement 3 à 5 cm.  
- Pied cylindrique mince (4 à 7 cm) X (0,3 à 0,6 cm).

**Test de reconnaissance:** Il est aisément reconnaissable à son pied fibreux, tenace, qui peut être tordu deux à trois tours sans se rompre. Cette particularité conduit à ne consommer que les chapeaux.

**Chair:** Ferme, blanchâtre à odeur agréable caractéristique, un peu d'amande amère, qui s'accroît à la dessiccation, elle est dite imputrescible. Il est possible de voir ce champignon, séché par la chaleur reprendre son plus bel aspect à la première pluie. Classé parmi les plus aptes à dessiccation, il est très facile à conserver séché (mise en bocaux fermés).



Très répandu et très récolté dans certaines régions, on le trouve en restauration après conservation par séchage mais aussi dans sa forme fraîche. L'omelette paysanne aux "coriolettes fraîches" y est aussi répandue qu'appréciée.

**Observations:** Le Marasme des Oréades pourrait être confondu avec le Marasme des collines (*marasmius collinus*) mais pour celui-ci les lames sont plus fines et plus serrées, son pied creux est plus fragile et cassant, d'odeur peu agréable, peu commun, il aurait provoqué des intoxications.

Attention aussi à la ressemblance des vieux sujets qui blanchissent et pourraient être confondus, par manque d'observation, avec les *clitocybes* blancs dont *déalbata*, toxique et *riolusa* toxique dangereux.

**Utilisation:** - Eliminer les pieds (trop coriaces).

- Enfiler les chapeaux sur une ficelle fine.
- Suspendre dans un endroit sec et aéré.
- En quelques jours, ils sont bons pour la conservation.

Pour utilisation en hiver, les mettre à gonfler dans l'eau tiède où ils retrouvent leur aspect de champignons frais.

Différentes recettes existent: au naturel, en sauteuse, avec l'agneau, en omelette, en agrément des plats de viande et des ragoûts.

Jean Leroux.

# INTOXICATION

Sujet déjà abordé dans le bulletin N°3 de 1993, mais si vaste et si important qu'il est bon d'y revenir.

Les 4 à 5000 champignons supérieurs intéressants à étudier peuvent être classés en 2 catégories:

\* **Les inoffensifs.**

\* **Les dangereux.**

Parmi les inoffensifs nous avons: - les immangeables.

- les "mangeables" (ou comestibles).

Ces **comestibles** peuvent alors rentrer dans le hit parade de la casserole: ils seront alors portés aux nues, non pas avec des étoiles, mais des fourchettes. Ceci tout à fait de façon plus ou moins subjective, car ce n'est qu'affaire de goût!

Ils seront alors: - médiocres: *Volvaria glycocephalla*

- bons: *Laccaria laccata*

- excellents: *Craterellus cornucopioides*

- succulents: *Morchella conica*

Les dangereux comptent environ une centaine d'espèces.

Ils provoqueront alors: - des accidents bénins

- des accidents sévères

- des accidents mortels: une dizaine d'espèces

dont la redoutable *Amanita Phalloides*, responsable à elle seule de 95% des décès.

Attention certaines espèces toxiques crues, seront parfaitement comestibles cuites, c'est le cas de *Morchella* et de la substance responsable l'acide helvétique.

Parmi les intoxications il faut faire un tri avec

- \* les fausses intoxications
- \* les accidents inexplicables ou imprévisibles
- \* les intoxications vraies

\* Les fausses intoxications:

- **Psychique**: cette intoxication peut être solitaire ou collective, occasionnée par la peur et le doute. → Ne jamais consommer une espèce dont la détermination n'a pas été faite exactement.

- **Indigestion**: cas qui se présente pour avoir fait le gourmand à table.  
En réfléchissant bien, est-ce bien le champignon ou le trop plein de mousse au chocolat du dessert?



### \* Les accidents inexplicés

⇒ Erreur de détermination : "c'est sûr, ce sont des "Petits gris" (*Tricholoma terreum*), et en réalité il s'agit du tricholome tigré, (*Tricholoma Tigrinum*).

⇒ Des espèces toxiques peuvent s'être glissées dans le plat par inattention, (*Mycéna pura* au milieu de *Laccaria laccata* variété *améthystina*).

⇒ Par des espèces réellement comestibles.

\* **Intolérance digestive:** les champignons renferment des protéines, substances azotées qui sont souvent difficiles à digérer.

Ils sont également riches en chitine substance organique polysaccharidique (polyoside = enchaînement de sucres) et parmi ces sucres deux plus particuliers le **tréhalose** et le **mannitol**.

Le **tréhalose** ne peut être dégradé qu'en présence de **tréhalase**, enzyme déficiente chez certains individus.

L'accumulation de ce sucre au niveau intestinal va provoquer une fermentation et entraîner de la diarrhée.

Le **mannitol** est un glucide, peu métabolisable, utilisé en médecine, pour créer une hyperosmolarité, il induit au niveau intestinal une pression osmotique élevée, occasionnant alors une nouvelle fois de fortes diarrhées.

On peut déceler également des phénomènes allergiques, identiques à ceux rencontrés lors de la prise d'antibiotiques, le champignon est bien à la base de la synthèse de certaines de ces molécules, (*Penicillium*).

### \* Espèces avancées ou parasitées.

⇒ Il faut consommer des spécimens en bon état, ne pas les laisser séjourner enfermés dans un sac en plastique toute une journée.

Constitués de protéine, ils peuvent avoir les mêmes méfaits qu'avec de la viande avariée.

Ne pas cueillir de sujets âgés, de plus certains, comme *Armillariella mellea* (Armillaire couleur de miel), sont très résistants, se desséchant progressivement, puis à la faveur d'une pluie se regonflent, retrouvant une nouvelle jeunesse, mais qui n'est qu'apparente.

Cette espèce peut éventuellement être ramassée, mais toujours à l'état jeune de bouton.

⇒ Il ne faut pas ramasser les espèces poussant sur des terrains traités par pesticides, ces derniers sont absorbés par le mycélium et leur absorption provoque une réelle intoxication chimique.

Il en sera de même avec ceux présentant une réelle pollution, suite à leur situation, en bordure de routes ou autoroutes (accumulation de métaux lourds comme le plomb).

Enfin il reste toute la panoplie des **intoxications vraies**, nécessitant alors l'appel d'un médecin ou du **centre antipoison 26 06 07 08**, et plus particulièrement celle par l'*Amanita Phalloides*, les troubles n'apparaissant que 12 à 36 heures après l'ingestion, mettant ainsi le pronostic de guérison en péril.

Ces différentes intoxications avec leur type, mécanisme, symptômes, et espèces responsables pourraient faire l'objet d'un prochain article car trop important pour être traitées succinctement.

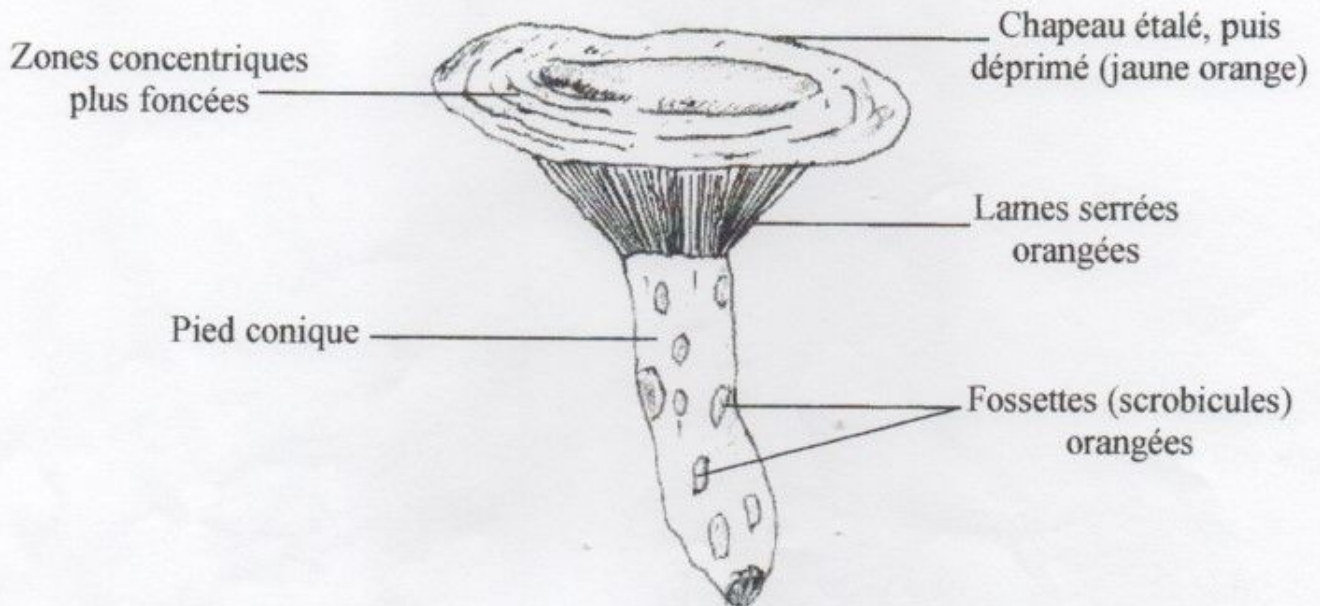
Guy CHRISTELLE



# A propos du Lactaire Délicieux.

Roi de la forêt catalane (Espagne) où sa cueillette, au mois d'octobre, déclenche une véritable fièvre, le lactaire délicieux (*deliciosus*), bien que colorant en rouge l'urine de tous ceux qui le consomment, y jouit d'une étonnante popularité.

Il est facile à reconnaître avec son chapeau convexe puis étalé enfin déprimé, sa cuticule marquée de taches vertes et couverte d'une pruine glacée, sur fond orange ou rouge carné, avec 5 ou 6 zones concentriques plus foncées. Les lames sont serrées, fourchues, un peu décurentes (orange vif) maculées de vert dans les blessures. Son pied est court, conique, de la couleur des lames et marqué de petites fossettes (scrobicules) rouge orangé. La chair est ferme, cassante, de saveur douce et d'odeur fruitée. Son lait est orange vif, rouge carotte.



Hôte des pins, vendu sur tous les marchés du midi, il se conserve dans des tonneaux, où les couches de chapeaux alternent avec une poignée de sel.

Selon la tradition catalane, on le cuit sur des braises de sarments secs, chapeau renversé sur le gril, pied en l'air. En fin de cuisson, on verse sur les lames sel, poivre, ail et huile.

Tout autre est notre lactaire, dans les Ardennes, abondant sous les épicéas, (surtout dans l'herbe en bordure des arbres). Chose curieuse, les mycologues l'appellent "deterrimus" (très mauvais).

S'il ressemble au délicieux, c'est toutefois un comestible fort médiocre et il en diffère par:

- L'absence de zonation sur le chapeau.
- Le verdissement assez rapide de son chapeau orangé.
- Surtout l'absence de fossettes sur le pied.
- L'existence d'un cerne rouge sur le pied sous les lames.

Plusieurs espèces sont voisines du "délicieux" et du "très mauvais": Le semi-sanguin (*lactarius sanguifluus*) présente des teintes plus vineuses qu'orangées. Il existe sous les pins calcicoles. On le rencontre dans la région de Bulson.

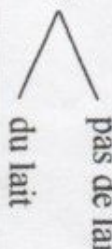
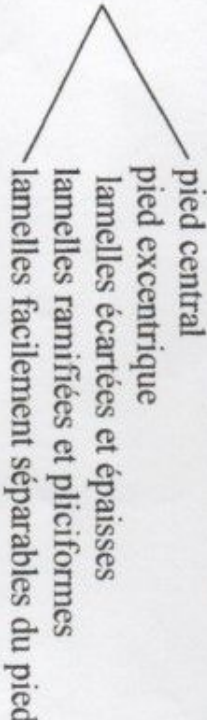
Quant au sanguin, c'est le meilleur comestible de la série: C'est une espèce méridionale (sud de la Loire) vivant sous les pins: son chapeau est zoné de rosâtre vineux sur un pied rougeâtre scrobiculé de rouge vieux sombre.

Ainsi les quatre espèces se différencient deux à deux par la couleur orangée ou vineuse et par la présence ou l'absence de fossettes sur le pied.

Comestibles à des degrés différents, ils paraissent bénéficier d'une réputation usurpée. D'ailleurs le "délicieux" ne doit-il pas son nom à une confusion entretenue par l'illustre botaniste suédois Linné ?



**TABLEAU DES GENRES DE CHAMPIGNONS À LAMELLES** (Extrait du Petit Guide de P. Montarnal et J. Rostand - Hachette)

<i>Organes des champignons à déterminer</i>	<i>Spores blanches</i>	<i>Spores roses</i>	<i>Spores ocracées</i>	<i>Spores noires</i>
Chair cassante comme de la craie 	Russula Lactarius			
Une volve	Amanita	Volvaria		
Un anneau Pas d'anneau	Lepiota Armillaria		Pholiota Pholiota	Psalliota Stropharia
Une cortine			Cortinarius	Hypholoma
Lamelles libres		Pluteus		
Lamelles adhérentes, souvent une cortine fugace Chapeau fibrilleux souvent fendu radialement			Inocybe	
Lamelles échancrées	Tricholoma	Entoloma	Hebeloma	
Lamelles décurrentes 	Chitocybe Pleurotus Hygrophorus Cantharellus	Clitopilus	Paxillus	Gomphidius Gomphidius
Lamelles déliquescentes				Coprinus
Champignons se desséchant sans pourrir Pied ne cassant pas à la torsion	Marasmius			
Chapeau conique, pied tubuleux	Mycena			
Lamelles écartées, roses ou violettes, décurrentes par une dent	Laccaria			



# La Pleurote en forme d'huître.

(Pleurotus Ostreatus)

Appelée parfois, pleurote en coquille, cette espèce est intéressante pour le mycophage. Outre le fait qu'on la trouve dans nos forêts, on peut également se la procurer dans le commerce, voire, la cultiver soi-même.

## 1) DESCRIPTION

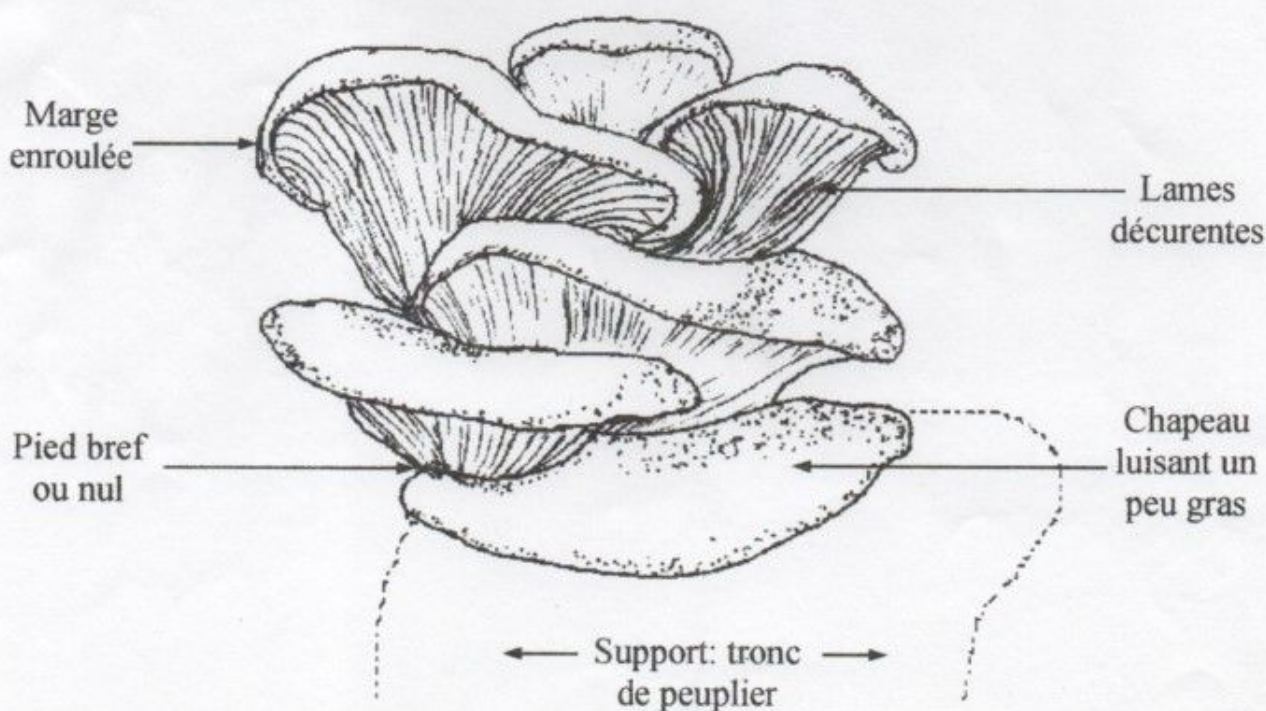
- Faite de chapeaux en forme d'éventail, elle possède une marge mince, enroulée, souvent striolée et noirâtre. Sa cuticule (peau) est séparable, luisant d'un état gras, gris cendré à gris noirâtre, brun violacé parfois bleuâtre, velue dans le fond de la dépression du chapeau.

- Les lames plus ou moins serrées, inégales, fourchues, souvent galbées, sont décurentes, de couleur blanc crème ou blanc grisâtre. La sporée est crème pâle, un peu lilacin.

- Le pied bref ou nul, excentrique à latéral, est généralement couvert, quand il existe, de poils blancs.

- La chair, peu épaisse, sauf au bord du pied, très rarement véreuse, a une saveur douce et une odeur d'étoffe humide.

Le champignon apparaît en touffes sur des troncs vivants ou abattus de feuillus divers (surtout peupliers) en automne et même au delà.





## 2) CULTURE

Depuis 1886, elle existe en Hongrie. En France, c'est seulement en 1929 que l'on obtint de magnifiques chapeaux, sur un mélange de sciure de pin, d'extrait de malt et de farine de maïs.

La vulgarisation de cette culture s'est faite en Hongrie suivant deux grandes méthodes:

### 1- Sur des billes de bois.

Selon Marchand "Champignons du Nord et du Midi" (Tome I, page 233), on utilise surtout des billes de peupliers, enterrées dans un sol humide d'où elles émergent puis ensemencées sur la coupe (de cette bille qui émerge) par du mycélium acheté dans des établissements spécialisés. (65 f. les 7,5 l. sur un catalogue de 1996!). Ce "blanc" de champignon est protégé par un "chapeau", simple rondelle de bois. "Tartinés" de mycélium en avril, les rondins commencent à produire dans le courant du mois de septembre.

### 2- Sur de la paille.

Celle-ci est tassée dans des sacs en plastique puis ensemencée de mycélium. Dès que celui-ci envahit toute la balle par une température de 25 degrés, les sacs sont empilés dans des chambres de culture éclairées au néon, humidifiées et aérées. La sporulation est parfois si intense qu'il se produit de véritables nuages, susceptibles de provoquer des allergies chez le personnel. Au bout de 20 jours, les champignons commencent à apparaître.

## 3) UTILISATION

Il existe de nombreuses variétés de **pleurotus ostreatus**, dont la moderne **Citrinopileatus**, aux magnifiques touffes jaune citrin, ainsi que d'autres espèces du genre (pleurote corne d'abondance, pleurote du Panicaut, sorte de chardon).

Ce sont toutes de bons comestibles à condition d'être récoltées jeunes, avant que le chapeau ne soit complètement étalé.

Le pied fibreux, quand il existe doit être écarté.

La chair d'ostreatus, épaisse et blanche est finement parfumée. La cuisson doit être assez prolongée, mais l'espèce se prête à de nombreuses préparations (Voir la rubrique "Mycogastronomie").

Robert Dubois.





# Mycogastronomie.



(Elle est essentiellement consacrée aux pleurotes, avec une recette extraite du célèbre ouvrage de Paul Romain).

## **1) Veau braisé aux pleurotes, Elzévir (6 à 8 personnes).**

(Recette dans laquelle, dit Romain, "Pour une fois, le veau a du caractère.")

- 1 kg 500 de veau (quasi).
- 1 kg de jeunes pleurotes en forme d'huître.
- 3 cuillerées à soupe d'huile de noisette (ou autre).
- 3 cuillerées à soupe de beurre.
- 300 gr d'oignons.
- 2 carottes.
- 1 cuillerée à café de paprika doux.
- 2 cuillerées à soupe de muscat sec d'Alsace.
- 6 cuillerées à soupe de bouillon gras.
- 1 bouquet garni (persil, cerfeuil, estragon, basilic).
- 8 noisettes.
- 7 cuillerées à soupe de crème fraîche.
- sel, poivre.

1- Parer 1 kg  $\frac{1}{2}$  de quasi de veau, puis émincer, après lavage rapide suivi d'égouttage prolongé un kg de jeunes pleurotes en forme d'huître.

2- Faire chauffer dans une cocotte en fonte émaillée un mélange de 3 cuillerées d'huile de noisette et l'équivalent de beurre. Y faire dorer le morceau de veau à feu vif en le retournant. Ajouter 300 gr d'oignons émincés et 2 carottes râpées, sel, poivre et une cuillerée à café de paprika doux. Mélanger puis couvrir la cocotte et étuver à feu doux pendant 20 minutes.

3- Ajouter alors les champignons émincés, 2 cuillerées de muscat sec d'Alsace, 6 cuillerées de bouillon gras, le bouquet garni. Rectifier l'assaisonnement. Achever de cuire à couvert pendant 2 heures.

4- Décortiquer et râper 8 noisettes en saupoudrant le veau bien cuit, arroser le tout de crème fraîche. Couvrir et laisser encore mijoter une demi-heure à feu très doux. Servir dans la cocotte

Vin conseillé: Bourguère.

Robert Dubois.



## 2) Potage de pleurotes en forme d'huître.

- 500 gr. de pleurotes.
- 1 oignon.
- ½ litre de bouillon de viande.
- Un peu d'huile d'olive.
- 1 gros bouquet de persil.
- Croûtons de pain.
- 30 gr. de beurre.
- Sel et poivre.

Dans une sauteuse à haut bord, faire dorer à l'huile, l'oignon finement haché et les champignons nettoyés et coupés en morceaux. Laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter le bouillon, saler, poivrer. Laisser bouillir encore 15 minutes.

Hacher finement le persil. Faire frire les croûtons de pain au beurre. Les disposer dans les assiettes. Parsemer de persil et couvrir de potage bouillant.

## 3) Omelette aux pleurotes en forme d'huître.

- 4 à 8 chapeaux de pleurotes.
- 30 gr. de beurre.
- 4 œufs.
- Un petit bouquet de persil.
- Huile, sel, poivre.

1- Les chapeaux nettoyés sont coupés en morceaux, mis dans une sauteuse avec huile et beurre et mélangés de temps à autre.

2- Battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre.

3- Retirer les champignons de la sauteuse, les égoutter et les verser dans une autre poêle avec un peu d'huile. Dès que l'huile commence à frire, verser les œufs battus et mélanger pour bien amalgamer tous les ingrédients. Les œufs se solidifient peu à peu. Agiter souvent la poêle.

4- Retourner l'omelette à l'aide d'un plat pour la faire cuire de l'autre côté. Parsemer de persil haché et servir aussitôt.

Robert Dubois.



### Salade de coprins à l'estragon.

- 8 coprins chevelus.
- 1 citron.
- 2 œufs durs.
- 1 branche d'estragon.
- 5 cuillerées d'huile d'olive.
- sel, poivre.

Choisissez des coprins très blancs. Rejetez les pieds et coupez les chapeaux en rondelles. Hachez finement l'estragon frais.

Ecrasez complètement les œufs durs, mélangez avec l'huile et le jus de citron. Salez, poivrez et versez cette sauce sur les coprins. Servez aussitôt.

### Pleurotes marinées à la niçoise.

- 400 gr. de pleurotes.
- ½ verre d'huile d'olive.
- 2 citrons.
- 1 gousse d'ail.
- 2 cuillerées de persil haché
- 1 branche de thym.
- sel, poivre.

Nettoyez les pleurotes et émincez les.

Faites les mariner dans une terrine avec l'oignon, l'ail haché, l'huile d'olive, le jus des 2 citrons, le sel, le poivre et le thym pendant toute une nuit.

Le lendemain, verser le tout dans une casserole et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez bien frais, saupoudré de persil haché.

Josette Carlier.

