



### Historique

Le champignon sauvage est l'héritage le plus ancien de notre alimentation. Il apparaît vers 1450 avant JC, époque où il faisait figure de nourriture divine.

Il en existe plus de 100 000 espèces connues, dont seule une petite partie est reconnue comestible.

Les Grecs seraient les premiers à l'avoir cultivé. En Chine, les premières "exploitations" dateraient du VIIème siècle.

En France, l'origine du champignon de Paris remonterait à l'époque de Louis XIV. Il serait né à Versailles et aurait été trouvé à l'époque de Napoléon 1er dans les Catacombes. Mais lors de la construction du métro parisien, ces champignons deviennent indésirables et leur production est alors délocalisée vers l'Anjou. Depuis, le champignon de Paris est produit essentiellement dans cette région et plus précisément près de Saumur (proximité des carrières et de l'école de Cavalerie).

### Données économiques (champignons cultivés)

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

#### Imports

37 000 tonnes

Les principaux producteurs sont les États Unis, la Chine et les Pays Bas, devant la France.

Les champignons sauvages peuvent être importés de Turquie, Maroc, Portugal, Espagne, ou des Pays de l'Est...

**GMS**

1,1 kg/ménage/an en moyenne  
Prix moyen d'achat : 3,7 €/kg  
(pour les champignons cultivés)

#### Production française

125 000 tonnes

La production française est concentrée dans le Val de Loire, et plus particulièrement dans le Maine et Loire.

### Caractéristiques techniques

Calibres (Ch. de Paris)	
Type	Diamètre chapeau
Petit	< 30 mm
Moyen	25 à 50 mm
Gros	45 à 65 mm
Géant	60 mm et plus

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage LxLxH (cm)	Type colisage	Poids (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	40x30x10,5	plateau carton		136	170
	40x20x17,5	panier			
		grand modèle	5		

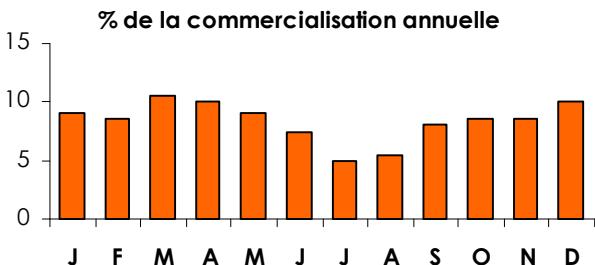
Conservation	
Conditions de conservation	
C'est un produit fragile qui craint les manipulations et les chocs. Le placer en chambre froide, à la température la plus basse possible (idéal 1 à 4°C). Durée de vie en rayon : 1 jour max. Au réfrigérateur : 2 à 3 jours, dans du papier kraft.	

### Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cultivés	de Paris											
	Shiitaké											
	Pleurote											
	Strophaire											
Sauvages	Cèpe											
	Bolet											
	Chanterelle d'Hiver											
	Couleuvre											
	Giraffe											
	Lactaire											
	Morille											
	Mousseron											
	Mousseron violet											
	Pied Bleu											
	Pied de Mouton											
	Trompette de la Mort											
	Truffe de Bourgogne											
	Truffe Noire du Périgord											
	Truffe d'été											

Concernant les champignons **cultivés**, on les retrouve **en permanence** sur le marché, grâce la multitude des sites de production.

Pour les **sauvages**, la disponibilité dépend beaucoup des variétés, mais la représentation est plus forte **à l'automne**.



## Différentes variétés



Variété	Caractéristiques	Provenance	Gout
Champignon de Paris	On en distingue 3 types : le blanc ou classique, le blond, et le crème (plus rare). Il est cultivé sur un substrat de paille et de fumier pasteurisé.	Val de Loire	
Shiitaké	Originaire d'Extrême Orient, où il pousse sur le tronc de divers feuillus, on le retrouve principalement séché. Sa saveur originale est très délicate, et il renfermerait des composants anti tumoraux prometteurs...	Ille et Vilaine, Importation	
Pleurote	Mesurant environ 5 cm, avec un chapeau de 12 cm de diamètre la chair blanche de ce champignon goûteux a une saveur de noisette. On en distingue 3 types dont la couleur varie du crème au brun.	Diverses	
Cèpe ou Bolet	Le cèpe de Bordeaux est le plus vendu. Son chapeau est hémisphérique de couleur brun marron à roux, voire noir à grenad selon les espèces, de 10 à 20cm de diamètre. Son pied est gros, il mesure de 4 à 20cm de long. Sa chair est ferme puis molle restant bien blanche, même après cassure. Seul le Boletus et Pinicola ont le droit à l'appellation cèpe.	Toute la France, principalement Centre et Sud Ouest.	OOO
Chanterelle	Son chapeau est en forme d'entonnoir de 2 à 6 cm. Sa chair est mince et possède une saveur agréable.	France entière	OO
Coulemelle	Son chapeau est ovoïde spérique, brun pâle de 10 à 25 cm de diamètre avec des écailles brun foncé. Son pied est long de 20 à 40 cm et renflé à la base. On le reconnaît à son anneau épais. Sa chair à saveur agréable est tendre.	France entière	OO
Girolle	Son chapeau est charnu, de 3 à 12 cm de diamètre , un peu creusé au centre, de couleur jaune orangé. Le pied fait entre 3 et 12 cm de longueur. Sa chair est ferme	France entière	OOO
Lactaire délicieux	Son chapeau de 3 à 12 cm de diamètre est de couleur de couleur orangé vif à jaune et parfois. Le pied est de la même couleur, gros et creux. L'odeur de ce champignon est fruitée. Sa chair est ferme	France entière et Importation	OO
Morille	Son chapeau fait de 4 à 5 cm de diamètre, il est conique ou globuleux, alvéolé. Son pieds est trapu blanc et jaune de 3 à 8 cm de long.	France entière et Importation	OOO
Mousseron	Il est aussi appelé Nymphe des montagnes. Son chapeau est conique puis étalé de 3 à 5 cm de diamètre. Sa couleur va de jaune pâle à brun chair. Sa chair blanchâtre dégage une odeur agréable et une saveur douce.	France entière	OO
Mousseron violet	Son chapeau est convexe puis étalé de 3 à 6 cm de diamètre. Il est entièrement violet	France entière	OO
Pied bleu	Son chapeau de 5 à 12 cm de diamètre est épais, bleu violet, au dessous on peut voir des lames serrées de couleur violet lilas. Son pied est de la même couleur que les lames. Son odeur est aromatisée et sa saveur est douce.	France entière	
Pied de mouton	Son chapeau de 3 à 15 cm de diamètre blanc crème à jaunâtre, est irrégulier et bosselé avec des aiguillons à la place des lamelles. Son pied est épais , cassant et court. Sa chair blanchâtre dégage une odeur agréable et une saveur douce.	France entière	OO
Trompette de la mort	Aussi appelée craterelle ou corné d'abondance. Son chapeau est en forme d'entonnoire avec le bord irrégulier, de couleur brun à gris noir et entre 3 et 10 cm de diamètre.. Son pied en tube est la continuité du chapeau. Sa chair est mince , souple, et très parfumée.	Bourgogne	OO
Truffe de Bourgogne	Tubercule arrondi, bosselé à pérystile noir verruqueux. Sa taille peut aller de 1,5 à 15 cm de diamètre. A maturité sa chair varie de marron clair à chocolat marbré de blanc. Arôme est plus léger que celui de la truffe du périgord. Sa chair croquante dégage un gout de noisette.	France entière	OOO
Truffe Noire du Périgord	D'aspect extérieur, elle ressemble à la truffe de Bourgogne. Elle peut faire entre 3 et 15 cm de diamètre. Elle est de couleur brun noirâtre , bosselée et verruqueux. Sa chair est blanche, puis d'un violet brunâtre. Elle dégage une odeur piquante .	Sud-Est et du Sud-Ouest	OOO
Truffe d'été de la saint Jean	C'est un globulaire de 3 à 7 cm, d'un brun noirâtre avec des verrues en forme de pyramides noires. Sa chair est blanche puis brunâtre marbrée.	Sud-Est et du Sud-Ouest	OO

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison , le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	1
Protides	2,7
Lipides	0,5
Apports énergétiques	
Kjoules	63
Kcalories	15

Vitamines ( mg pour 100g) (% des ANC)	
C	5
A	0,01
B2	0,44 mcg (22%)
PP	5,3
B5	2,1
E	0,08
K (mcg)	20
D (mcg)	2

Autres ( mg pour 100g)	
Calcium	11
Potassium	0,5
Phosphore	150
Magnésium	13
Fer	1,2
Cuivre	0,4
Eau (g)	91
Fibres (g)	2

### (Champignon de Paris)

Les champignons contiennent des protéines, des minéraux et des vitamines, notamment du groupe B (importantes pour l'équilibre nerveux, les muscles et la peau), mais aussi D (fixation du calcium) et K (coagulation du sang).

**Portion moyenne : 100g (cru)**

## Conseils

Sa préparation est **simple et rapide**, il suffit de couper l'extrémité du pied et de le laver, sans l'éplucher.

Il se porte à de **multiples utilisations culinaires**. **Cru**, en salade à la crème ou avec de la vinaigrette, **ou cuit**, sauté, grillé, en brochette, farci... Il agrémente également sandwichs, potages, sauces ou farces, en relevant la saveur des mets les plus fades.