



CONNAÎTRE ET BIEN CONSERVER LE PRODUIT- ÉDITION 2023



GUIDE PROFESSIONNEL CHAMPIGNONS CULTIVÉS

LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS

BIEN CONNAÎTRE LE PRODUIT

Le champignon est une espèce singulière dans le rayon des fruits et légumes. Incapable de réaliser la photosynthèse, **c'est aussi l'espèce la plus fragile de l'étal** ; sa durée de vie est de quelques jours seulement ! **Le stockage au frais (1-4°C) est la meilleure option pour la prolonger.** Les principaux champignons rencontrés en commercialisation sont :

Le champignon de couche *Agaricus bisporus*, aussi appelé champignon de Paris*

Variété la plus cultivée en France et dans le monde, elle est facilement reconnaissable et possède un chapeau souple et soyeux, qui peut présenter deux couleurs différentes : blanche ou blonde.

*Dénomination non protégée.

Le champignon de Paris peut donc être cultivé dans tous les pays.



Le Shiitaké *Lentinula edodes*, aussi appelé Lentin de chêne

À CONSOMMER CUIT

Originaire des forêts chaudes et humides de Chine et du Japon, où il est cultivé depuis 2000 ans, il est aujourd'hui le champignon le plus consommé au monde après le champignon de Paris. Réputé pour son goût et sa texture délicate, il est le plus souvent proposé ouvert (et encore bombé) de couleur sombre et légèrement écaillé, avec une marge claire à la périphérie du chapeau.



Le Pleurote *Pleurotus ostreatus*

Deuxième champignon cultivé dans les pays occidentaux après le champignon de Paris, sa culture est maîtrisée en Europe depuis les années 60.



Shiitaké et pleurote sont des champignons de diversification ; en réponse à une demande grandissante, ils viennent compléter la gamme des champignons de couche.

CALENDRIER DE RÉCOLTE & COMMERCIALISATION

Contrairement à beaucoup d'autres produits agricoles, la production du champignon cultivé n'est pas saisonnée.

LE PRODUIT EST AINSI DISPONIBLE TOUTE L'ANNÉE !

Quelques mots sur la production

Dans son milieu naturel, le champignon sylvestre ne fait son apparition dans nos sous-bois que quelques jours par an, lorsque les conditions, très spécifiques, sont réunies. Au fil du temps, l'homme a su domestiquer la culture de certains champignons.

Les champignons sont cultivés grâce à l'alliance complexe d'un **substrat** adapté (compost, composés cellulosiques selon l'espèce ...), d'un **mycélium** (appareil végétatif sous forme de filaments) soigneusement sélectionné, **et du travail rigoureux des professionnels** qui opèrent dans des conditions strictement contrôlées (température, hygrométrie, flux d'air...).

Une culture valorisant de nombreux coproduits de l'agriculture

Champignon de couche

Son cycle de production dure environ 3 mois et commence par la production de compost, à la fois support et nourriture du champignon. Il se compose de fumier de cheval ou de volaille et de paille fermentée et pasteurisée. Ce compost est ensuite ensemencé avec du mycélium, mis en incubation, puis recouvert d'une fine couche de terre appelée « terre de gobetage ». Après fructification, la récolte s'effectue par « volées » ou cycles de pousse, c'est-à-dire par éclosions groupées de champignons, tous les sept jours. En valorisant d'importantes quantités de biomasses et autres coproduits de l'agriculture, la culture des champignons s'inscrit pleinement dans un principe d'économie circulaire. En outre, en fin de cycle, les substrats usagés serviront d'amendement organique aux cultures de plein champ.

Shiitaké

Cycle de culture : 3 à 6 mois, selon les conditions et la variété
Substrat : Substrat cellulosique à base de déchets du bois (écorces, copeaux)

Pleurote

Cycle de culture : 3 à 6 mois, selon les conditions et la variété
Substrat : Mélanges de substrats organiques : paille de blé et débris végétaux



Pleurote *ostreatus*

VALORISER LE CHAMPIGNON EN RAYON

Le champignon est l'allié de la cuisine ! Présent toute l'année sur les étals, il se conjugue à l'infini dans les plats ! Pour donner envie au consommateur, **la priorité est le soin à apporter au produit**. En effet, de nombreux facteurs influent sur son évolution : lumière, chocs thermiques, écarts d'hygrométrie mais surtout les manipulations par la clientèle. Il est donc conseillé de **réaliser un approvisionnement du linéaire en fonction du flux des ventes**. Les ventes de champignons cultivés sont particulièrement développées d'octobre à avril, mais restent effectives toute l'année. Les mises en avant peuvent s'articuler ainsi toute l'année pour favoriser l'achat d'impulsion.



Gestion des lots

Préemballé ou en vrac, le champignon doit être au maximum conservé au frais.

Il est aussi vivement conseillé de :

- Privilégier un réassort régulier du rayon en fonction des flux de clientèle
- Éviter l'entassement et présenter les champignons en une seule couche (limite le risque d'écrasement et de chocs mécaniques)

L'emballage filmé prolonge la durée de vie du produit de 50% (attention cependant aux chocs thermiques, source de condensation et de détérioration accrue). En cas de remballage (vrac ou préemballage), stocker en chambre froide (1-4°C, hygrométrie > 90%) en évitant la proximité avec la ventilation (impact sur coloration).



Privilégier l'implantation en association avec les crudités ou autres petits légumes pour favoriser l'usage mixte cru (sauf pour le shiitaké) / cuit.

Capitaliser sur la multiplicité des usages et des préparations possibles : en salade, en sauce, en accompagnement, en velouté, grillé etc. Plus d'informations et d'idées recettes sur : bit.ly/461R4QH

CONSEILS CONSOMMATEUR

Bien choisir

Champignons de Paris :

- Leur couleur, blanche ou dorée, doit être uniforme.
- Le chapeau doit être bien fermé autour du pied. S'ils sont vendus en « pieds coupés », la coupe doit être récente et nette.

Pleurotes : fermes, charnus

Shiitakés : chapeau épais, lisse, ferme, marqué de rides blanches

Les champignons ne doivent pas être visqueux, ce qui traduirait le développement de moisissures.

Choisissez leur taille en fonction de leur destination (cuits à la poêle, farcis etc.).

Disponibilité

Présent sur les étals toute l'année.

Préparation

Passer rapidement sous un filet d'eau pour retirer l'éventuel reliquat de substrat. Inutile de l'éplucher.

Cuisson

Tout dépend du champignon !

• Champignons de Paris et Pleurotes

Il est possible de consommer les champignons de Paris crus. La cuisson reste conseillée pour les pleurotes.

• Shiitakés **CONSOMMER CUIT**

Cuisson à cœur indispensable pour éviter tout risque d'intoxication.

Conservation

Quelques jours seulement (sinon risque de perte en eau ou de champignons visqueux), dans le bac à légumes du réfrigérateur. Laissez les champignons dans leur emballage filmé d'origine si possible, sinon glisser-les dans un sac.



LA FILIÈRE S'ENGAGE !

Un cahier des charges relatif au contrôle de l'origine France du **champignon de couche** pour le marché du frais a été mis à disposition des producteurs depuis 2022. Celui-ci est basé sur des indicateurs techniques spécifiques à la production de champignon de couche (notamment en termes d'infrastructure, de frais de personnel, d'achats matières premières). Ceux-ci servent de support à un audit documentaire et sur site, réalisé par un organisme certificateur agréé (CTCPA). L'audit vise à contrôler que les moyens de production sont en adéquation avec les ventes effectuées sous origine France. Cette démarche volontaire vise ainsi à sécuriser l'approvisionnement origine France des acheteurs de l'aval, grande distribution en particulier, en ce qui concerne le champignon de couche frais.



LES POINTS CLÉS POUR MIEUX CONSEILLER ET VALORISER LE CHAMPIGNON CULTIVÉ

Multiplier les occasions de consommation en animant le rayon et en profitant de la diversité des espèces et des types commerciaux.

Sensibiliser son équipe sur les bonnes pratiques de conservation.

Communiquer sur le large choix des modes de consommation en toute saison. Le consommateur sera curieux de redécouvrir cet indispensable de la cuisine.

Focus sur la fraîcheur : le stockage au frais (1-4°C) est la meilleure option

Le champignon est un produit qui respire et évolue très vite. En phase de commercialisation, **prolonger sa durée de vie grâce à la réfrigération** jusqu'au stade de présentation à la vente. Cela permet de lutter contre :

- sa perte de poids
- l'ouverture précoce du chapeau (meilleure conservation si chapeaux fermés)
- l'évolution de sa couleur (brunissement)