

# Chanterelles ou girolles

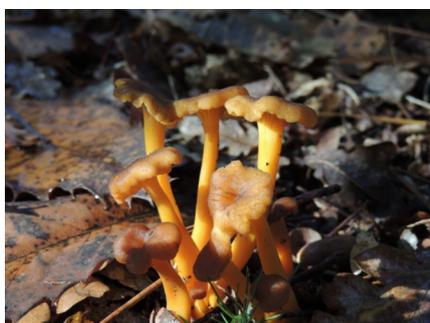
Brigitte Vignot – 11 mars 2024

Sous le terme de chanterelle bien connue des gourmets se cache en définitive plusieurs espèces comestibles de champignons.

Communément nommé girolle c'est le champignon « sauvage » le plus apprécié après notre cèpe de Bordeaux, recherchée par les gastronomes et grands chefs culinaires pour son subtil parfum et sa saveur incomparable.

Pénétrons dans cette famille de champignons pour en distinguer différents membres.

Dans la famille des Cantharellacées, nos chanterelles cousinent avec un autre groupe : les craterelles.



Essayons de faire la différence

## Les chanterelles (Cantharellus)

Sous le nom de chanterelle on regroupe plusieurs espèces (huit en Europe) qui présentent le même aspect.

Le chapeau, en forme de bouton lorsqu'il est jeune, s'étale et forme une sorte d'entonnoir en se creusant légèrement. Sa marge présente un aspect sinueux et, sous le dessous, on découvre des plis et non des lames, épais, souvent fourchus se prolongeant plus ou moins sur un pied plein et trapu (on dit que les plis sont décurrents)

La chair est ferme, pratiquement jamais véreuse, les chanterelles ayant la particularité de produire des substances insecticides empêchant les insectes de se loger chez elles.

La couleur varie selon les espèces de blanchâtre à jaune d'œuf.

Ces champignons ont aussi la particularité d'avoir une durée de vie longue de 30 à 80 jours et ils ont aussi le pouvoir de régénérer leurs parties blessées ou abimées, fabuleux !

Parmi les plus connues et celles que nous pouvons facilement trouver chez nous, nous pouvons récolter 3 espèces :

## ***Cantharellus cibarius* – Girolle**

Dans les campagnes elle a pour nom craterellus-roussette-chevrette-mousseline-jaunotte-chanterelle-gallinacée. C'est celle que l'on nomme girolle, la vraie de vraie !

Très recherchée, présente sur pratiquement tout l'hexagone, elle préfère cependant les sols acides.

Victime de son succès, ou des conditions climatiques et déforestation elle est aujourd'hui en régression et se fait de plus en plus rare. Souvent, sur les marchés les girolles proposées viennent des pays de l'Est et même d'autres continents.

Sa chair ferme et épaisse ne roussit pas, et on la repère dans les bois par sa couleur jaune vif éclatant et son odeur suave d'abricot pour certains ou de mirabelles pour d'autres.

Son pied plein se termine par une pointe amincie à la base.

On peut la récolter du mois de mai jusqu'aux portes de l'hiver.



## ***Cantharellus pallens* - Girolle pruineuse**

C'est la plus commune de nos chanterelles, la moins exigeante, elle pousse sur tous les sols.

Sa couleur est plus pale, son jaune jamais vif et sa chair roussit au toucher

Son parfum est moins odorant

C'est celle que nous rencontrons le plus souvent.



## ***Cantharellus ferruginascens* - girolle ferrugineuse**

On peut la découvrir sur un sol un peu acide ou neutre

Moins courante que la girolle pruineuse, sa couleur varie de crème à jaune pale

Sa chair plutôt mince et flasque roussit fortement, et son parfum est faible.



## Les Craterelles (*Craterellus*)

Elles se différencient de leurs parentes par leur silhouette peu charnue et un chapeau perforé au centre, ainsi que par leur pied creux.

Les plis sous le chapeau sont plus ou moins formés selon les espèces

On peut rencontrer 7 espèces en Europe

Celles que nous trouvons chez nous sont :

### ***Craterellus lutescens* - chanterelle jaune**

Très fréquente chez nous, dans les pinèdes sur un sol acide ou sableux, on peut la voir très souvent en troupe dans des tapis de mousse ou d'aiguilles ; elle est présente aussi bien en plaine qu'en montagne.

Son chapeau (1-5 cm) de couleur brun à brun bistre forme un entonnoir à marge lobée, ondulée avec un creux au milieu

Ses plis sont peu visibles et irréguliers

Son pied est creux, élancé de couleur jaune à jaune orangé

La chair est mince, tendre, élastique avec l'âge

Elle présente, elle aussi une bonne odeur de mirabelle



### ***Craterellus tubaeformis* - chanterelle en tube**

On peut la trouver en compagnie de la précédente, mais aussi sous les feuillus dans les lieux humides

Son chapeau brun (2-6 cm) a la forme d'un entonnoir à marge lobé

Ses plis sont bien visibles et bien formés jaunâtre à gris

Le pied est creux et jaunâtre

La chair est mince à odeur légère et fruitée



### ***Craterellus cornucopioides* - Trompette des morts**

Quel drôle de nom pour ce champignon dont les qualités gustatives ne sont plus à démontrer

Elle le doit à sa couleur noire et à sa période de pousse en novembre dès la toussaint.

Son chapeau (2-15 cm), est entièrement creux en forme de corne d'abondance et largement évasé à marge sinueuse

L'extérieur est gris et pratiquement lisse

Le pied est noir, creux, aminci à la base

La chair est très mince, élastique, à odeur agréable

Elle pousse en colonie sous feuillus, rarement sous conifères mais sa couleur fait que par endroit enfouie sous les feuilles mortes elle est invisible à un œil non aguerrie, elle aime les sols humides.



Toutes les espèces citées sont comestibles et sont consommées depuis longtemps dans les pays où elles vivent, à l'instar des Anglais (peu mycophages) qui à l'époque victorienne les considéraient comme toxiques.

On raconte qu'il existait à Londres un restaurant « the Freemason's Tavern » qui en proposait

Les amateurs de sensations fortes, de l'époque, s'aventuraient dans cet établissement pour les déguster, comme aujourd'hui d'autres dégustent le poisson japonais, le fugu qui mal préparé peut faire passer de vie à trépas.

# Qualités gustatives

Comme beaucoup d'autres champignons nos chanterelles et craterelles contiennent 90% d'eau.

Les girolles absorbent l'eau un peu comme des éponges ce qui vaut à quelques marchands peu scrupuleux de les arroser avant de les vendre et spéculer ainsi sur leur poids ;

Elles contiennent 2,7 % de protéines, très peu de lipides

Elles sont riches en vitamines B, E, D et K et contiennent des minéraux comme potassium et sélénium

## Conservation

La girolle supporte très mal le séchage, on peut la conserver en bocaux ou la congeler, à l'inverse, les craterelles peuvent se faire sécher sans problème, la trompette des morts une fois sèche peut même être réduite en poudre et utilisée ainsi comme condiment, elle rehausse le goût des terrines, dans certains endroits on la nomme « la truffe du pauvre ».

## Attention aux confusions possibles

Toutefois, comme pour tous les champignons, une attention est de rigueur pour la cueillette car des confusions sont toujours possibles avec d'autres espèces beaucoup moins agréables au goût ou pouvant engendrer des troubles digestifs.

**Certains confondent notre girolle au Clitocybe de l'olivier - *Omphalotus olearius*** pensant trouver des girolles géantes, cette erreur provoque des vomissements, et diarrhées accompagnés de grosses douleurs intestinales.



Pour les différencier :

|                        | <b>Girolle</b>                     | <b>Clitocybe de l'olivier</b>                  |
|------------------------|------------------------------------|--|
| <b>habitat</b>         | A terre sous feuillus et conifères | Sur bois mort de feuillus (olivier, chêne....) |
| <b>croissance</b>      | Isolée                             | Pousse en touffe                               |
| <b>Surface fertile</b> | Plis fourchus et anastomosés       | Lames assez serrées, non fourchues             |
| <b>toxicité</b>        | Comestible                         | Toxique  |

**Autre confusion avec le clitocybe orangé ou fausse-girolle - *Hygrophoropsis aurantiaca***

Elle est très fréquente dans nos bois de conifères ; bien que certains le consomme, ce champignon est à déconseiller surtout pour les estomacs sensibles qui souvent ne les supportent pas et peuvent provoquer quelques inconvénients gastriques, de plus sa saveur ne peut égaler celle de la girolle.



|                        | <b>Girolle</b><br><b><i>Cantharellus cibarius</i></b> | <b>Fausse-girolle</b><br><b><i>Hygrophoropsis aurantiaca</i></b> |
|------------------------|---|--|
| <b>habitat</b>         | A terre sous feuillus et conifères                    | Sous conifères (pin)   |
| <b>croissance</b>      | isolée  | isolée   |
| <b>Surface fertile</b> | Plis fourchus   | Lames minces, fourchues  |
| <b>Toxicité</b>        | Comestible  | Attention aux estomacs sensibles                                 |

**Pour les Craterelles poussant souvent en groupe, on fera aussi très attention à *Leotia lubrica* –Léotie visqueuse**

Elle pousse souvent dans les mêmes lieux que nos craterelles et **peut occasionner en outre une atteinte rénale.**

Elle est de petite taille, visqueuse de la tête au pied ; son chapeau est globuleux à bord enroulé, sa chair est gélatineuse et cartilagineuse.



De plus, lors du nettoyage de notre récolte (attention, pas trop d'eau pour le nettoyage) il faudra **bien regarder les spécimens un par un, de petits cortinaires de même couleur et taille, eux aussi toxiques** pourraient faire dégénérer un bon repas rapidement.

## Bonne cueillette



*Photos Jacques VIGNOT & [Mycodb](#)*