



PLEUROTE EN FORME D'HUÎTRE

PLEUROTUS OSTREATUS

(Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Sauté de pleurotes à l'orientale

(pour 4 personnes)

400 g de pleurotes  
1 gousse d'ail haché  
1 cuillerée à soupe de beurre  
4 cuillerées à soupe de bouillon de poulet  
1 cuillerée à soupe de saké ou de vodka  
un peu de glutamate de monosodium

*Nettoyer les champignons. Couper les plus gros en 2 ou en 4. Faire fondre le beurre dans une poêle, mettre l'ail et le faire dorer, puis le retirer de la poêle et le remplacer par les champignons. Mouiller avec le saké ou la vodka, remuer puis verser le bouillon de poulet. Ajouter le glutamate. Mélanger et faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide dans la poêle. Servir aussitôt.  
(Ce sauté accompagne très bien une viande grillée).*

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>JANVIER 2004</b>						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



MARASME DES ORÉADES

MARASMIUS OREADES (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## **Marasmes rissolés au jambon**

(pour 4 personnes)

50 g de marasmes des oréades séchés  
100 g de jambon prosciuto  
1 cuillerée à soupe d'oignon haché  
1 petite gousse d'ail  
1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé  
2 cuillerées à soupe de crème  
1 cuillerée à soupe d'huile

Faire tremper les têtes des champignons en eau tiède pendant 15 minutes; égoutter, assécher. Couper le jambon en tranches fines puis en cubes. Faire chauffer l'huile dans une cocotte; ajouter le jambon et le faire rissoler, puis l'oignon, l'ail et les champignons. Mélanger et faire cuire le tout 5 minutes, à découvert. Ajouter la crème, la moitié du persil jusqu'à ce que l'ensemble soit lié. Parsemer le reste du persil et servir chaud avec du riz ou des pâtes.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>FÉVRIER 2004</b>						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						



BOLET À PIED NOIR

LECCINUM ATROSTIPITATUM (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## **Potage aux bolets**

*(pour 4 personnes)*

*50 g de bolets séchés  
200 g de jambon maigre  
200 g de pain blanc rassis  
1 cuillerée à soupe de beurre  
1 cuillerée à soupe d'huile  
1 oignon finement haché  
1 litre de bouillon de poulet  
poivre, muscade, persil haché fin  
4 tranches de pain grillé*

*Faire tremper les bolets dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes; les égoutter et les assécher.  
Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle; couper le pain en dés, hacher finement le jambon, mettre les deux ingrédients à la poêle avec les oignons.  
Ajouter, peu à peu, le bouillon chaud et laisser cuire 45 minutes.  
Passer au mélangeur et mettre encore 15 minutes sur le feu.  
Ajouter un peu de bouillon, si nécessaire, et bien assaisonner.  
Déposer une tranche de pain grillé dans chaque bol à potage, parsemer de persil et verser dessus la soupe très chaude.*

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>MARS 2004</b>						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



VERPE DE BOHÈME

PTYCHOVERPA BOHEMICA

(Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Croûtes aux morilles

(pour 4 personnes)

400 g de verpes de Bohème  
1 oignon haché  
2 cuillerées à soupe d'huile  
1 cuillerée à soupe de beurre  
50 cl de crème  
le jus de 1/2 citron  
1 jaune d'oeuf  
sel, poivre  
4 tranches de pain grillé

Nettoyer les morilles (verpes de Bohème) et les couper en morceaux. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter les morilles et laisser mijoter pour qu'elles perdent leur eau de végétation.  
Saler et poivrer au goût, puis ajouter la crème et le jus de citron, bien remuer.  
Hors du feu, ajouter le jaune d'oeuf et bien mélanger. Déposer le mélange sur les tranches de pain grillé et servir aussitôt.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AVRIL 2004</b>						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



MORILLE NOIRE

MORCHELLA ELATA (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## **Pilons de poulet farcis aux morilles**

(pour 4 personnes)

400 g de morilles  
8 pilons de poulet  
4 cuillerées à soupe de beurre  
1 oignon haché  
1 tasse 1/2 de vin blanc sec  
sel, poivre

*Nettoyer et couper les morilles. Hacher l'oignon. Faire fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans une cocotte, y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter les*

*morilles et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles perdent leur eau de végétation; saler et poivrer. Mettre de côté. Retirer l'os des pilons de poulet en le dégageant jusqu'à l'articulation; le couper. Farcir les pilons avec le mélange de morilles et d'oignons. Faire chauffer le reste du beurre dans une cocotte allant au four, y faire dorer les pilons de poulet farcis. Saler, poivrer, puis mouiller avec 1 tasse de vin blanc. Porter à ébullition, puis faire cuire au four préalablement chauffé à 375° F. durant 30 minutes. Retirer les pilons de la cocotte et la déglacer avec le reste de vin. Servir la sauce à part.*

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>MAI 2004</b>						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



CÈPE

BOLETUS EDULIS (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Cèpes à la Bordelaise

(pour 4 personnes)

500 g de cèpes  
1 oignon de taille moyenne  
2 cuillerées à soupe de persil haché  
5 cuillerées à soupe d'huile  
2 cuillerées à soupe de beurre  
2 cuillerées à soupe de chapelure  
1/2 citron  
sel, poivre

Nettoyer les cèpes. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole; couper les pieds de cèpe et les mettre de côté; trancher les têtes en morceaux d'un demi-centimètre. Faire chauffer le reste de l'huile et le beurre dans une grande poêle; lorsque le mélange est bien chaud, y faire dorer les têtes. Saler et poivrer. Hacher les pieds des cèpes; les ajouter dans la poêle et continuer à faire sauter le tout jusqu'à l'obtention d'un léger rissolage. Ajouter les oignons et la chapelure. Après encore deux minutes de cuisson, terminer avec le persil et un filet de jus de citron.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>JUIN 2004</b>						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



CHANTERELLE

CANTHARELLUS CIBARIUS (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Salade de doré aux chanterelles

(pour 4 personnes)

350 g de chanterelles  
4 cuillerées d'huile d'olive  
Un mélange de légumes coupés en julienne : 1 carotte,  
100 g de haricots vers, 1 navet  
1 vinaigrette (3 cuillerées à soupe d'huile d'olive,  
1 cuillerée à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à thé de  
moutarde de Dijon, sel et poivre)  
2 cuillerées à soupe de crème  
4 filets de doré (ou de sole)  
sel, poivre

Nettoyer les chanterelles, les émincer et les faire sauter dans  
l'huile d'olive; saler et poivrer. Égoutter.  
Faire étuver au beurre le mélange de légumes. Mettre de côté.  
Faire tiédir la vinaigrette avec 2 cuillerées à soupe de crème, jeter  
les chanterelles dans cette préparation, y ajouter le mélange de  
légumes. Saler et poivrer les filets de poisson et les faire cuire au  
four préchauffé à 375° F.  
Les servir avec la garniture de chanterelles et de légumes en  
versant, au dernier moment, quelques gouttes de vinaigre sur  
chaque filet.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>JUILLET 2004</b>						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



PIED-DE-MOUTON

HYDNUM REPANDUM (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Pieds-de-mouton au cidre

(pour 4 personnes)

400 g de pieds-de-mouton  
1/2 tasse d'oignons finement hachés  
1 tasse de cidre brut  
3 cuillerées à soupe de beurre  
1/4 de tasse de crème  
sel, poivre

Nettoyer les champignons en retirant les aiguillons. Les couper en quartiers pas trop gros et les mettre dans une casserole avec 2 cuillerées de beurre. Saler. Mettre sur un feu doux et couvrir. Lorsqu'ils ont rendu leur eau,

poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Pendant ce temps, mettre l'oignon haché dans une autre casserole avec le reste de beurre. Faire cuire doucement sans laisser colorer. Quand il est devenu transparent, mouiller avec le cidre et faire réduire le liquide presque entièrement. Ajouter alors les pieds-de-mouton déjà cuits, ainsi que la crème. Poursuivre la cuisson pour bien lier le tout. Saler et poivrer. Si le cidre donne une sauce trop douce, on peut la relever avec quelques gouttes de jus de citron. Une bonne garniture pour des escalopes de veau ou de poitrines de poulet.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AOÛT 2004</b>						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



COPRIN CHEVELU

COPRINUS COMATUS (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Gratin de poireaux aux coprins

(pour 4 personnes)

300 g de coprins  
200 g de jeunes poireaux bien tendres  
4 cuillerées à soupe de beurre  
1/2 tasse de crème  
4 cuillerées à soupe de crème fouettée  
1 jus de citron  
un peu de lait  
sel, poivre

Nettoyer les poireaux, les laver, les éponger et émincer finement les blancs. Nettoyer les champignons et les émincer également. Faire fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole, ajouter les poireaux émincés et

laisser cuire doucement à couvert pendant 5 à 6 minutes, en ajoutant un peu d'eau. Faire fondre le reste de beurre dans une autre casserole et faire sauter les coprins; saler et poivrer. Laisser s'évaporer toute l'eau de végétation rendue par les champignons puis ajouter la crème et laisser mijoter jusqu'à bonne liaison. Ajouter le jus de citron. Hors du feu, ajouter la crème fouettée aux coprins. Répartir les poireaux dans un plat à gratin. Ajouter les champignons à la crème par-dessus et faire gratiner sous le gril du four bien chaud. Pratiquement tous les champignons conviennent pour cette recette. Les plus gros doivent néanmoins être coupés en petits morceaux.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SEPTEMBRE 2004</b>						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



TRICHOLOME ÉQUESTRE

TRICHOLOMA FLAVOVIRENS (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Antipesto de champignons

(pour 4 personnes)

500 g de tricholomes équestres  
2 gousses d'ail haché  
1 gros oignon haché  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
10 tomates séchées émincées  
2 tomates fraîches émincées  
2 piments doux tranchés  
un bouquet d'herbes aromatiques hachées (ciboulette, thym, basilic...)  
Sel, poivre au goût

Trancher les champignons. Dans une poêle à fond épais,

faire chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive, faire dorer les champignons jusqu'à ce que toute l'eau de végétation soit évaporée. Réserver. Faire revenir l'ail et l'oignon durant quelques minutes dans le restant de l'huile, y ajouter les tomates séchées, les tomates fraîches, le piment ainsi que les herbes aromatiques. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter une dizaine de minutes puis ajouter les champignons et faire cuire encore quinze minutes. Rectifier l'assaisonnement et mettre en pots.  
Cette recette est encore meilleure si l'on utilise plusieurs sortes de champignons d'automne : bolets, lactaires délicieux, pieds bleus, agarics champêtres, pieds-de-mouton; servir sur des pains grillés comme amuse-gueule.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<b>OCTOBRE 2004</b>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							



PIED BLEU

LEPISTA NUDA (Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Omelette aux pieds bleus et olives noires

(pour 4 personnes)

200 g de petits pieds bleus bien fermes  
5 petites olives noires  
3 oeufs  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 cuillerée à café de basilic frais ciselé  
1/2 cuillerée à soupe de persil haché  
sel, poivre

Nettoyer soigneusement les pieds bleus sans les laver.  
Couper les plus gros en 2 ou en 4. Dénoyauter les olives et

les hacher grossièrement. Casser les oeufs dans une jatte, les battre en omelette; saler et poivrer; incorporer le persil et le basilic. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Verser les pieds bleus et faire sauter quelques minutes. Ajouter les olives et cuire encore 1 minute en remuant. Verser alors les oeufs battus par-dessus et mélanger avec une fourchette en effectuant un mouvement circulaire. Lorsqu'elle est prise, faire glisser l'omelette sur une assiette et la remettre dans la poêle en la retournant pour faire cuire l'autre face. Servir l'omelette chaude avec une salade verte.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>NOVEMBRE 2004</b>						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



CÈPE

BOLETUS EDULIS

(Micheline Tremblay : Amicale des mycologues de Sudbury)

## Risotto aux bolets séchés

(pour 4 personnes)

1 tasse 1/2 de riz italien à grains courts  
50 g de bolets séchés  
3 tasses de bouillon de poulet  
2 cuillerées à soupe d'huile  
2 cuillerées à soupe de beurre  
1 oignon de taille moyenne finement haché  
1/2 tasse de parmesan râpé

Faire tremper les bolets séchés dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes; les égoutter et les faire sécher dans un papier absorbant. Faire chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une cocotte, y étuver soigneusement l'oignon, ajouter les bolets et le riz et rôtir brièvement. Mouiller avec le bouillon de poulet chaud. Laisser cuire à couvert pendant 15 minutes. Rajouter, au besoin, un peu de bouillon. Terminer en incorporant le reste de beurre et le fromage. Vérifier le goût.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>DÉCEMBRE 2004</b>						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L'Amicale des mycologues de Sudbury est née du désir de quatre amateurs de partager leur passion pour la cueillette de champignons avec l'ensemble de la communauté francophone de Sudbury. Fondée à l'automne 2001 par Annette et François-Xavier Ribordy de même que par Guy Gaudreau et Micheline Tremblay, l'Amicale, organisme à but non lucratif, vise à regrouper des amis autour d'activités menant à une meilleure connaissance des champignons.

Les excursions ont lieu de mai à octobre, le dimanche matin, sur le campus de l'Université Laurentienne qui constitue, pour l'Amicale, un territoire privilégié d'exploration. L'objectif à long terme est l'identification de tous les champignons présents dans la région de Sudbury. Depuis sa fondation, les membres de l'Amicale ont pu identifier plus de 250 espèces.

L'Amicale compte présentement une trentaine de membres et souhaite en accueillir de nouveaux. La carte de membre individuelle coûte 20 \$ et la carte familiale 25 \$. Ces frais annuels servent uniquement à financer les activités de l'Amicale.

Pour de plus amples renseignements ou pour devenir membre : [mycosud@laurentienne.ca](mailto:mycosud@laurentienne.ca)