

# Ces mystérieux champignons

**Bien que plusieurs s'intéressent de plus en plus aux champignons et à ses usages, une aura de mystère plane toujours au-dessus de cet aliment. Anthony Avoine et Julie Brassard, eux, n'ont pas eu peur de le découvrir et de faire de sa cueillette un mode de vie.**

**ANDRÉE-ANNE FRÉCHETTE**

andreeanne.frechette@quebecormedia.com



**Anthony Avoine et Julie Brassard, copropriétaires d'Amyco.** PHOTO ANDRÉE-ANNE FRÉCHETTE

D'abord cueilleur de petits fruits dans l'Ouest canadien, Anthony Avoine a développé une passion pour le champignon en 2004. Arrivé trop tôt pour travailler aux récoltes, il a dû trouver autre chose pour s'occuper.

Des amis lui ont suggéré de se rendre sur les lieux où un feu de forêt avait sévi peu de temps auparavant, afin d'y récolter la morille. Il a ainsi découvert cette variété de champignon dont la particularité est de pousser dans des secteurs différents d'une année à l'autre.

« Il faut vouloir y aller, confie Julie Brassard, avec ton sac, marcher sur des kilomètres et revenir couvert de suie noire. Tu marches dans des forêts brûlées, c'est difficile. » La morille naturelle, quant à elle, pousse dans des endroits verts et repousse dans les mêmes zones. Il y en a partout au Québec et M. Avoine est sûr qu'il y en a au Centre-du-Québec.

Après ses expérimentations un peu partout en Amérique du Nord, le cueilleur s'est dirigé vers le Québec. Au cours de ses études en biologie, il a développé ses connaissances en mycologie pour ensuite fonder Amyco, une entreprise de récolte et de commercialisation des champignons sauvages.

## Dans la région

À Notre-Dame-de-Ham depuis six mois, le couple a été attiré par le projet Espace Nature Petit Ham, où la culture a une place de choix. Ils ont pu explorer la région, propice pour des variétés telles que le cèpe, la chanterelle, la corne d'abondance ou « trompette de la mort » et le chaga.

Tout l'été, ils seront du côté de Charlevoix où ils aménageront une « forêt habitée », à St-Fidèle, où ils offriront des ateliers sur la récolte et la transformation d'aliments sauvages. Or, ils aimeraient mettre en place, en périphérie de Victoriaville, un poste d'achat de champignons, afin que les cueilleurs d'ici puissent leur vendre leur récolte.

# De la tisane au sel



Amyco est une entreprise de récolte de produits forestiers dont, principalement, les champignons. PHOTO COURTOISIE

**La forêt est omniprésente dans notre région et cette ressource renouvelable qu'est le champignon est toujours méconnue.**

**ANDRÉE-ANNE FRÉCHETTE**

andreeanne.frechette@quebecormedia.com

« Les gens sont intéressés, mais il y a toujours une certaine crainte autour des champignons, un mystère qui plane. Les gens ont peur de s'empoisonner. Nous, on veut démystifier cela et donner l'information aux gens pour rendre accessible cette ressource », explique Julie Brassard, copropriétaire d'Amyco.

**« Les gens sont intéressés, mais il y a toujours une certaine crainte autour des champignons, un mystère qui plane. »**

JULIE BRASSARD,  
COPROPRIÉTAIRE D'AMYCO

Anthony Avoine précise que, quand on coupe le champignon, cela équivaut à cueillir une pomme, car « l'organisme comme tel est dans le sol, il va rester là. Déjà, il va avoir lancé ses spores dans l'environnement ».

Aussi, le champignon peut être utilisé de différentes façons. Julie Brassard donne l'exemple du chaga qui « va se boire en tisane. Tu le fais bouillir pour aller chercher ses propriétés actives. C'est un antioxydant puissant, un antitumoral et il va stimuler le système immunitaire ».

**Comment faire?**

Les champignons vendus hors saison sont déshydratés, afin de les conserver. « Pour les réhydrater, on les met une quinzaine de minutes dans l'eau tiède, puis on les fait sauter dans la poêle en ajoutant le liquide de réhydratation », explique M. Avoine.

Le liquide aura pris du goût et servira à déglacer les champignons. En ajoutant un peu de crème, on obtient une crème de champignon simple et savoureuse.

Enfin, Amyco offre une dizaine de champignons différents. On peut se les procurer, entre autres, à la Manne de Victoriaville. Les copropriétaires commencent aussi à travailler sur des produits transformés comme le beurre et le sel. Pour en savoir plus, vous pouvez visiter leur site internet.



**Quels sont vos champignons préférés?**

VIC.REDACTION  
@QUEBECORMEDIA.COM

**Don in memoriam**  
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443  
www.fqc.qc.ca



Fondation  
québécoise  
du cancer