

**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie  
**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde  
**Band:** 8 (1930)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Le champignon de couche : Agaricus campester (Psalliota campestris)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-935052>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Et puis, il y a le champignon.

La chasse a toujours été un dérivatif excellent, on prétend même que c'est la seule occupation qui vous fait oublier à la fois l'heure, la faim, l'amour et les ennuis. Mettez-vous bravement à la chasse des champignons, même si vous n'avez pas d'ennuis; elle n'est pas dangereuse, à moins que vous tombiez sur les plus méchants. Bien chaussé, muni de tabac, d'un canif et d'un panier, pénétrez dans les bois sombres, où la pluie crépite à peine. L'odeur du bois et de la mousse est délicieuse, tout est tranquille, c'est à peine si vous dérangerez quelques oiseaux et le banquet des limaces.

Connaissant quelques espèces — en dehors de la démocratique chanterelle, du confortable bolet et des arrogants agarics —, vous vous sentirez peu à peu enthousiasmé par la chasse. Haies, fourrés, clairières, taillis, prés, boisés, amas de branchages vous verront tour à tour les yeux à terre, la sérénité au front. Les kilomètres, quoique entrecoupés de haltes fréquentes et compliqués des zigzags d'un bon « pointer », s'ajouteront les uns aux autres, votre panier prendra du poids, et vous vous réjouirez déjà de ce bon plat « sauté au beurre », dont le parfum est inégalable. Manger le produit de sa chasse est un plaisir rare.

Les champignons, quand on veut bien leur témoigner un peu d'intérêt, sont aussi amu-

sants à étudier que les hommes. Comme eux, ils sont bons ou mauvais, laids ou beaux, humbles ou orgueilleux, utiles ou inutiles, riches ou pauvres. Leur caractère varie, cela dépend des ondées du soleil et des limaces. Leur teint se bronze ou s'éclaire, et leur parfum varie comme celui des fleurs. La nature a l'horreur de l'uniformité, et les champignons le prouvent bien, leur esprit d'indépendance est connu. S'ils sont catalogués, ce n'est que pour notre plaisir et pour l'édification des savants qui connaissent leurs plus petites lamelles et les traits les plus dissimulés de leur caractère et de leur humeur.

Leurs noms sont compliqués, mais on leur donne amicalement des surnoms. Point n'est besoin d'être mycologue pour les apprécier, n'importe quel mycophage aimant la nature, la forêt et la chasse pourra en quelques heures noyer son ennui, se mouiller les pieds et poser sur sa table un « cratte » parfumé contenant des principes nutritifs qui ne sont pas à dédaigner.

Mais en chassant le champignon, ne donnez pas des coups de pied rageurs aux espèces qui ne plaisent pas à votre palais ou à votre estomac; il faut de tout pour faire un monde: si tous les champignons étaient bons ou comestibles, nous n'aurions pas le plaisir de choisir et la délicieuse angoisse de se tromper.

## Le champignon de couche.

### *Agaricus campester* (*Psalliota campestris*).

M. Laisné, membre de la chambre syndicale des cultivateurs de champignons de France, signale l'étude fort intéressante faite par le Dr Mainguy, d'Orléans, sur le champignon de couche et ses qualités nutritives.

Le Dr Mainguy s'exprime ainsi:

« Combien encore en sont à penser que le « champignon de couche n'est destiné qu'à « servir d'assaisonnement, de condiment, joint « à un savoureux madère ou à quelque haut-

« Sauterne, pour le plus grand honneur de l'art « culinaire de nos Brillat-Savarin modernes.

« Rien évidemment de plus naturel que « d'utiliser le champignon de couche pour les « brillantes destinées de relever le goût de « quelque fricassée de poulet, de quelque hachis « de viandes diverses, de quelque filet de pois- « son succulent, ou d'en faire cette excellente « purée de champignons convenant à tout plat « de résistance. »

« Mais la question qui intéresse, c'est que  
« le champignon de couche, loin d'être un vul-  
« gaire condiment, doit entrer, au premier chef,  
« dans l'alimentation courante, à titre d'ali-  
« ment, aussi bien que le pain, la viande, le  
« poisson, les légumes et les fruits.

« C'est en somme un aliment dont la  
« consommation devrait être presque journa-  
« lière.

« Sélectionné et cultivé en carrières, le  
« champignon de couche, dit aussi champignon  
« de Paris, offre d'abord, avec toutes les ga-  
« ranties de sécurité, un aliment de premier  
« choix.

« Blanc, crème ou jaunâtre, ferme dans sa  
« consistance, non encore ouvert, cueilli le soir  
« pour être vendu le lendemain matin même  
« aux Halles, ou mis en conserve aussitôt, il se  
« présente appétissant, fleurant bon, il est d'une  
« saveur délicate. C'est là son côté agréable.

« Voyons maintenant ses qualités substan-  
« tielles; les chimistes vont nous les faire  
« connaître.

« Riche en matières minérales: sels de po-  
« tasse, de soude, de chaux, de magnésie et de  
« silice, il présente, en outre, par sa haute  
« teneur en acide phosphorique (15—40 % du  
« poids des cendres), un aliment reconstituant  
« de premier ordre pour tous les organismes  
« débilités.

« Son glycogène en forte proportion en fait  
« le concurrent des meilleures légumineuses.

« Ses diverses matières sucrées (tréhaloses)  
« le placeront au rang des fruits les plus nu-  
« tritifs.

« Il contient, en outre, des lécithines ou  
« corps gras, tout comme les graines oléagi-  
« neuses.

« Enfin, sa haute teneur en matières albu-  
« minoïdes lui a valu le nom de viande végé-  
« tale, devenant ainsi l'égal des meilleures  
« viandes de boucherie.

« Tout ce qui est donc nécessaire à la vie  
« de l'être humain se trouve ainsi réuni dans  
« le champignon de couche. C'est l'aliment  
« complet et qui pourrait à lui seul subvenir  
« aux besoins de l'existence, étant exclusive-  
« ment consommé, et cela pendant des se-  
« maines entières.

« Il ne saurait donc, en l'espèce, être ques-  
« tion de considérer le champignon de couche  
« comme un simple condiment agréable; pas  
« même comme un aliment de première utilité;  
« car souvent il devient un aliment de nécessité  
« absolue, un aliment de régime, faisant face  
« à toutes les carences de l'organisme.

« L'expérience est là, elle est concluante.

« Tout débilité peut être remonté en lui  
« donnant 25, 50, 75, 100, 125, 150 grammes  
« de champignons de couche par jour de façon  
« progressive.

« Essayer, c'est conclure à l'efficacité du  
« régime.

« Le champignon de couche est à lui seul  
« un aliment complet, aliment azoté, facile-  
« ment digestible et essentiellement reconsti-  
« tuant, agréable au goût et convient mer-  
« veilleusement aux arthritiques, aux artério-  
« scléreux, à tous les estomacs fatigués.»

---

## Pilzausstellung am «Comptoir Suisse».

Seit längerer Zeit (wohl seit 1924) zum  
ersten Male wieder veranstaltete die Société  
mycologique vaudoise anlässlich des «Comptoir  
Suisse» in Lausanne (14.—28. September) eine  
Pilzausstellung. Hatte dieselbe anfangs etwas  
unter der Ungunst der Witterung, die zu

trocken war, zu leiden, so ging es im Verlaufe  
besser.

Von bekannteren Giftpilzen konnten Ama-  
nita phalloides und citrina vor Augen geführt  
werden, sodann Entoloma lividum und ver-  
schiedene Boletus-Arten. Prächtig nahm sich