

**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie  
**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Les champignons dans l'alimentation, de la préhistoire à nos jours  
**Autor:** Keller, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-935931>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Les champignons dans l'alimentation, de la préhistoire à nos jours I

JEAN KELLER

## Introduction

La recherche de documents traitant de l'alimentation des champignons n'a pas abouti aux résultats escomptés, du moins en ce qui concerne certaines époques. En effet, les écrits sont rares jusqu'au Moyen-Age; les listes, brochures et ouvrages ne sont édités en nombre qu'à partir de l'invention de l'imprimerie par Gutenberg en 1439.

Parmi les premiers écrits, l'Antiquité mise à part, il faut citer d'abord les relevés d'ingrédients, champignons compris, utilisés dans les abbayes, les monastères ou les prieurés, puis apparaissent progressivement les recettes et enfin des menus complets.

Les multiples documents existant à partir du 17<sup>e</sup> siècle reflètent essentiellement les habitudes des tables royales, princières ou nobiliaires où étaient servi des banquets somptueux. Dans ces milieux, les meilleurs cuisiniers étaient engagés pour éblouir et satisfaire les convives; outre leurs compétences culinaires, ils savaient aussi consigner par écrit les recettes favorites et les menus savamment ordonnés.

Pourtant, dans ces milieux, on ne mangeait guère de champignons, à l'exception des truffes. C'est dans les sociétés rurales que la consommation de champignons était la règle, en période de disette surtout. Avec le temps, dès le 18<sup>e</sup> et le 19<sup>e</sup> siècle, les habitudes roturières ont gagné toutes les couches de la population, le manger «canaille» a suscité de l'intérêt, même chez les gens de qualité. Aujourd'hui les champignons sont consommés dans le monde entier, en quantité.

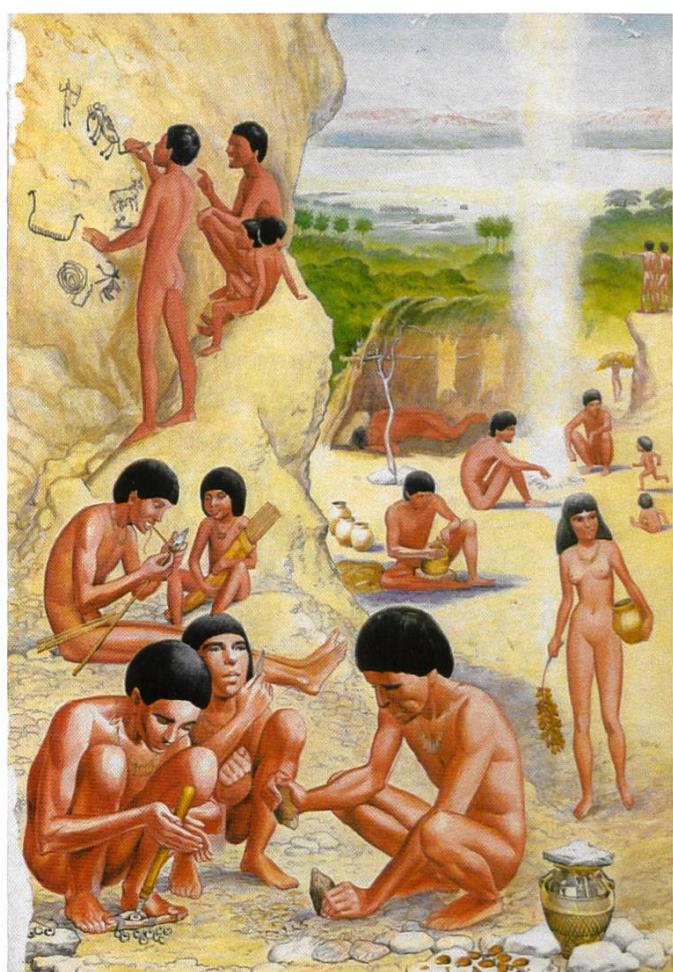
Il faut toutefois souligner qu'il existe des régions à ethnies mycophiles, d'autres qui sont plutôt mycophobes. Il serait intéressant, à notre avis, de procéder une fois à une analyse approfondie des habitudes culinaires en fonction des régions, des pays et même des continents, car l'attrait gastronomiques des champignons varie considérablement d'un endroit à un autre et les espèces consommées ne sont pas partout les mêmes.

L'objectif de la présente histoire gastronomique des champignons n'est pas de procéder à une analyse exhaustive, mais de donner simplement les tendances générales de l'évolution dans les cui-

sines à propos de la préparation des champignons et de présenter un certain nombre de menus et de recettes d'autrefois. Les informations proviennent de plusieurs ouvrages généraux sur l'alimentation, ainsi que d'une trentaine de livres de cuisine, français surtout.

Pendant très longtemps le terme «champignon» seul était utilisé, sans aucune précision quant aux genres ou aux espèces concernés. Très souvent il est impossible de savoir exactement quelles espèces étaient réellement apprêtées en cuisine.

Une mention toute particulière doit cependant être faite à propos des truffes, qui figuraient déjà sur les tables raffinées des Sumériens, des Egyptiens, des Grecs et des Romains. Dès la plus haute Antiquité ces «diamants» de la gastronomie ont suscité un engouement sans précédent, une passion démesurée parfois et il n'est pas étonnant



Préhistoire Scène de la vie quotidienne

qu'elles figurent bien plus souvent que tous les autres champignons dans les recettes et les menus des tables de la haute société.

A partir du Moyen-Age apparaissent enfin, et plus régulièrement, les noms des genres dans les livres de cuisine, comme les morilles, les mousserons ou les cèpes, et ce n'est que plus tardivement que les noms des espèces sont mentionnées. Il est à souligner que le début de la caractérisation précise des genres remonte aux 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles seulement et que les critères de détermination de ceux-ci, comme d'ailleurs des espèces, se sont affinés depuis et sont toujours en constante évolution en fonction des observations renouvelées et de leurs interprétations.

## Préhistoire

Les champignons ont colonisé la terre bien avant la venue de l'homme. Au temps de la Préhistoire déjà, les humains puisaient leur nourriture dans leur environnement immédiat. Ils ont mangé des champignons en raison de leur attractivité, saveurs, parfums, consistances.

Jusqu'au Mésolithique, soit aux environs de 5000 ans avant JC, les humains puisaient leur nourriture dans leur environnement immédiat en pratiquant la cueillette et la chasse. Dès le Néolithique, le développement de l'agriculture et de l'élevage a eu pour corollaire la sédentarisation; ce nouveau mode de vie a nécessité la connaissance approfondie des milieux environnants pour y trouver des compléments alimentaires. Les champignons

ont alors très certainement servi de nourriture d'appoint. Avec la maîtrise du feu, les hommes ont même commencé à les apprêter de diverses manières – ébouillantage, cuisson, séchage – pour les rendre plus digestes ou pour les conserver mieux et plus longtemps.

L'absence de documents écrits ne nous permet pas de savoir quelles furent les espèces communément utilisées, ni comment. De surcroît, les espèces comestibles étant putrescibles, celles-ci n'ont, semble-t-il, laissé aucune trace dans les couches archéologiques. Les seuls spécimens trouvés régulièrement lors de fouilles sont des espèces de consistance coriace et ligneuse, utilisées pour obtenir et maintenir le feu, pour confectionner des objets ou des habits, pour traiter diverses affections ou pour procéder à des rites religieux. Pas de documents écrits égal: pas de menus, pas de recettes!

## Antiquité

En Mésopotamie, chez les Assyriens et les Sumériens, au 3<sup>e</sup> siècle avant JC, l'utilisation de champignons est signalée, sans aucune précision quant aux espèces utilisées; s'agissait-il de truffes? Il semblerait que ce fut le cas, puisque ces champignons étaient en général considérés comme nourriture d'exception.

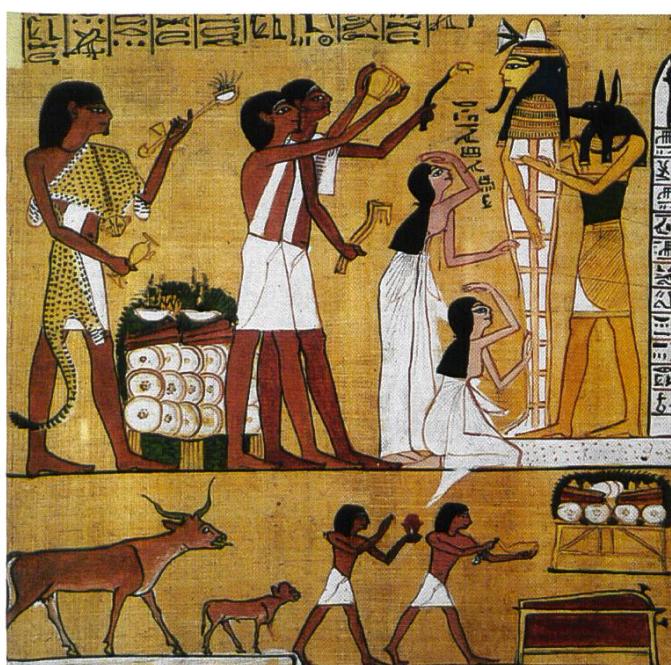
En Egypte, l'alimentation était plus variée; on consommait régulièrement des céréales, des viandes, des poissons, des laitages, des fruits et légumes, du raisin, du miel, des épices, des truffes et l'on buvait du vin et de la bière. A cette époque déjà, un lien évident entre nutrition et santé est établi, certains aliments acquièrent même des vertus médicinales.

Autre temps, autre culture. Au 5<sup>e</sup> siècle avant JC, en Inde, Bouddha aurait été victime d'une dysenterie mortelle due au *sukara-maddava*, repas dont le nom a été soigneusement relevé; il s'est agit du «délices de porc», probablement un plat constitué de truffes, puisque les porcs en sont particulièrement friands. La rareté du nom évoqué et la bizarrie du plat semblent appartenir à une cuisine locale oubliée; l'ensemble de ces faits semble porter le sceau de l'authenticité.

## Période classique

### Grèce

Dans la Grèce antique, la culture des céréales, de l'orge d'abord, était une culture sèche, non irriguée. L'irrigation était réservée aux jardins. Aussi



**L'Egypte au temps des Pharaons** Néfertari en compagnie de la déesse Hathor

les récoltes parfois insuffisantes eurent-elles comme conséquence des importations parfois massives pour combler le déficit. Même les truffes étaient importées d'Egypte.

En plus des céréales, les Grecs se nourrissaient de viandes, de poissons, de légumineuses, de fromages, de légumes verts, de fruits, de champignons et ils buvaient du vin. L'alimentation journalière est cependant restée assez simple, seuls les banquets faisaient exception.

Parmi les traités de cuisine grecque l'on connaît «Des Poissons» de Dorion, l'«Art du boulanger» de Chrysippe de Tyane, «Des gâteaux» d'latroclès et de Mendès, ainsi que des ouvrages de cuisine diététique comme le «De la nourriture des gens bien portants» d'Acron d'Agrigente.

Ancien proverbe grec: «La table est l'entremetteuse de l'amitié».

Menus (tirés de «Lucullus dîne chez Lucullus» de C. Thomas Vallon et A. Vallon de Montgrand)

### **Le Festin des Marins dans l'Île des Sirènes**

- › Maza (plat de base grec constitué d'orge)
- › Soupe de poissons, poulpes, seiches et pinnes marines
- › Omelette d'œufs d'oiseaux sauvages au corail d'oursins
- › Champignons sauvages en ragoût
- › Salade de pourpier et de fenouil de mer

### **Le Banquet des Prétendants de Pénélope à Ithaque**

- › Carpes grillées sur lit d'herbes
- › Alouettes aux champignons
- › Gigot d'agneau à la broche
- › Rognon de mouton en brochettes
- › Scorsonères
- › Feuilles de vigne farcies
- › Galette d'orge
- › Caillé frais de miel
- › Miel de coings et fruits

### **Etrusques**

La nourriture consommée par les Etrusques était généralement plus riche que celle des sociétés précédentes, car les terres cultivées produisaient plus et une meilleure qualité. En effet, l'amélioration de la production a été renforcée, entre autres par la technique des jachères.

### **Rome**

L'alimentation relativement variée de type méditerranéen s'est considérablement enrichie dès l'instauration de l'Empire, en raison de l'arrivée de

denrées exotiques en provenance des nouvelles conquêtes territoriales. L'utilisation des produits de la cueillette comme les champignons, les asperges sauvages, les fruits, les baies et les escargots était courante, quand bien même les champignons et les asperges étaient plutôt considérés comme des produits de luxe.

Les truffes, les bolets, les morilles et les oronges étaient connus et appréciés. Les autres champignons, par contre, inspiraient la crainte et la méfiance, sauf chez certains spécialistes qui les utilisaient pour accomplir de sombres besognes; les empereurs Tibère et Claude ne furent-ils pas victimes de tels agissements?

La cuisine romaine nous est connue surtout par un ouvrage complet, le «De re coquinaria» d'Apicius. Né en 25 avant JC, Marcus Gavilius Apicius a vécu sous le règne de l'empereur Tibère, dont il était le cuisinier officiel. Ses excès et ses extravagances furent condamnés par les stoïciens, puis par les premiers chrétiens. Sénèque n'a-t-il pas écrit à son propos qu'«il a professé l'art de la bonne chair et il a infecté le siècle de sa science». C'est ainsi qu'un certain nombre de lois furent promulguées contre le luxe de la table, pour des raisons morales et économiques.

L'œuvre originale d'Apicius est malheureusement perdue, mais on en connaît 468 recettes différentes représentant les 95% des recettes romaines répertoriées aujourd'hui.

Menus (tirés de «Lucullus dîne chez Lucullus» de C. Thomas Vallon et A. Vallon de Montgrand)

### **Cena chez Pline le Jeune, par personne**

- › Une salade de laitue garnie de 3 escargots et 2 œufs
- › Un gâteau de semoule avec du vin au miel et de la glace
- › Des olives, des bettes, des oignons et des courges
- › Des gâteaux d'épeautre
- › Du vin miellé rafraîchi à la neige
- › Et bien d'autres plats tout aussi délicieux

### **Dîner d'Habinas**

- › Un cochon décoré de boudins, entouré de saucisses de Lucanie et de gésiers confits
- › Des bettes avec du gros pain bis
- › Un ramequin froid arrosé de miel chaud d'Espagne
- › Des pois chiches, lupins et noix à discréption
- › Une pomme par convive
- › De la gigue d'ourson
- › Fromage mou, raisiné, escargots, animelles en hachis, foies en cocottes

- › Œufs chaperonnés, raves en saumure, coquillages
- › De la moutarde, des olives, du jambon

**Recettes** (tirés de « Lucullus dîne chez Lucullus » de C. Thomas Vallon et A. Vallon de Montgrand)

#### Ragoût de champignons

Epluchez les champignons avant de les couper en gros morceaux et de les jeter dans l'eau vinaigrée. Après les avoir bien égouttés, faites chauffer de l'huile d'olive et déposez-les avec de l'ail et du persil. Faites sauter quelques minutes, puis salez, baissez le feu et couvrez. S'ils ne rendent pas assez d'eau, versez un peu d'eau chaque fois que nécessaire. Faites cuire en tout  $\frac{1}{4}$  heure. Servez autour d'une viande rôtie.

#### Truffes sous la cendre

Brossez les truffes afin qu'elles n'aient plus de terre. Ne les laissez pas tremper et ne pelez pas, leur goût en serait altéré. Enveloppez ces truffes, une par une dans des feuilles de vigne et ficelez-les. Placez les truffes ainsi enveloppées sous la cendre avec des charbons ardents dessus. Laissez cuire une bonne heure. Pour les servir, défaitez l'emballage et proposez-les avec un filet d'huile d'olive et du gros sel.

Déposez dans une marmite en terre de belles truffes, bien nettoyées et sommairement épluchées. Fermez la cocotte hermétiquement et déposez-la dans la cendre chaude. Laissez cuire  $\frac{1}{2}$  heure. Au moment de servir, posez les truffes dans une serviette pliée et placez à côté du gros sel et de l'huile d'olive.



**Romains** Peinture murale: Hommes à la fin d'un banquet attendant les courtisanes

#### Ragoût de Truffes

Brossez les truffes afin qu'elles n'aient plus de terre, puis coupez-les en grosses tranches. Dans une casserole mettez du vin rouge, un peu de sel, une petite cuillerée de miel, un jus de viande que vous aurez conservé pour cet usage et du poivre. Faites cuire à petits bouillons. Quand les truffes sont cuites, sortez-les de la marmite et liez le jus avec un jaune d'œuf battu dans un jus de citron. Donnez un bouillon sans laisser bouillir et versez sur les truffes.

Une recommandation spéciale avait cours à propos des champignons vénérables. Pour en chasser le venin, il fallait les tremper dans l'eau vinaigrée. Malheureusement, cette pratique n'a pas fait ses preuves!

#### Moyen-Âge

Peu de textes renseignent sur l'art culinaire médiéval. Les premières données écrites semblent être des inventaires d'ingrédients utilisés pour la confection des repas, listes rédigées dans les cuisines des monastères, des maisons nobles et des châteaux. Les champignons y figurent parfois, sans aucune précision quant aux genres ou aux espèces utilisées. Ces compléments alimentaires étaient par contre d'un usage courant dans les régions rurales, mais la connaissance des espèces comestibles, accumulée au cours du temps, était transmise oralement, si bien que les documents écrits font défaut.

Le premier livre de cuisine française est «Le Vianquier», manuscrit rédigé par Guillaume Tirel Taillevent (1310-1395) au 14<sup>e</sup> siècle. Sa première impression date de 1486 seulement, elle comprend 230 préparations dont 80 sont issues du Moyen-Âge; le succès de cette compilation fut sans précédent, elle a été imprimée 23 fois jusqu'en 1615.

Quand bien même cet ouvrage n'inclue aucune préparation de champignons, nous soumettons au lecteur une seule recette pour le plaisir de la langue et pour illustrer l'excellence de la gastronomie à cette l'époque déjà.

#### Recettes

Espaules de mouton farcies

Motes et mangonneaux

Les convient mettre cuire en une paëlle sur le feu, et des cuissotz de mouton et de porc, et qu'ilz ne soient pas trop cuitz, puis les mettre reffroidier, et fault oster la chair de autour des otz, et la hachier bien menu, et la chair des mangonneaux

et des mottes pareillement, puis avoir du pignolat et du raisin de Corinde, et avoir une grande allumelle d'oeufz fritz au blanc lart, puis les trenchez par menuz morceaulx comme des groz, et garder qu'ilz ne soient pas ars; puis prendre toutes lesdites mistions et du fromage de gain esmié, et mettre tout en une paelle ou jatte nette, et très bien mesler, puis convient avoir des ratiz de mouton et les estandre, et mettre de la pouldre fine avec les os dedans sans farce, puis envelopper les os et les farcir et puis les envelopper du ratis de mouton et les coudre de brochettes de boyz pour tenir la chair qu'elle ne chée d'entour l'espaule, ainsi que compaignons sçaivent bien la manière.

Et pour les motes qui se font en manière de petites tourtelettes et les mangonneaulx ainsi longs que petites andoulles, et les envelopper de son dit ratis, et les dorer d'oeufz bien et suffisamment; et, au surplus, faire ce que au cas appartient.

La cuisine médiévale ordinaire consistait en un plat unique mitonné la journée entière, une soupe de céréales avec quelques légumes accompagnée de pain généralement dur. Les légumes étaient toutefois dédaignés en général, puisque dans un recensement de 2275 mets inventoriés ne figurent que 58 légumes verts, 58 légumineuses, 38 oignons et herbes, 15 navets et racines et 2 fois seulement les champignons.

A l'échelon européen, la cuisine médiévale se démarque par un goût prononcé des saveurs aci-

dulées (verjus, vinaigres) ou aigres-douces (sucre, raisins secs, dattes), par l'utilisation abondante d'épices (cannelle, gingembre, poivre, clou de girofle, muscade) et par l'usage de sauces au pain grillé ou à l'amande.

Du point de vue de la géographie gastronomique, l'Europe comprend trois ensembles régionaux, les régions côtières où le poisson est dominant, le sud influencé par les olives, les légumes et les chèvres et enfin le nord à tendance plutôt carnivore. Avec les croisades, l'Occident connaît une nouvelle révolution alimentaire avec l'introduction de fruits et de légumes orientaux: échalotes, abricots, oranges. De même, avec les découvertes de Marco Polo (1254-1324), le commerce des épices s'intensifie et celles-ci deviennent plus abordables financièrement. Enfin, la découverte des pâtes en Sicile et/ou leur arrivée de Chine via Venise entraîne progressivement un bouleversement considérable des habitudes alimentaires en certaines régions.

Au 13<sup>e</sup> siècle, changement dans les cuisines avec l'apparition des fourneaux et des nouveaux ustensiles, les poêles, caquerolles, tourtières; en salles, les tables servent à dresser les mets.

Une grande cuisine médiévale existe pourtant, celle des maisons royales et princières, où l'on servait des festins aux services interminables, venaisons et volailles rôties, reconstituées, à l'intérieur desquelles on plaçait d'autres viandes et des poissons. Ces repas étaient des sortes de buffets servis en plusieurs étapes.



**Moyen-Âge** Repas de moines, XIII<sup>e</sup> siècle, Monastère de l'Escurial, Madrid