

# TROUSSE DE CULTURE DE LA CRINIÈRE DE LION

## Mode d'emploi

### CULTIVER VOS PROPRES CHAMPIGNONS À LA MAISON

Découvrez le plaisir de faire pousser vos propres champignons frais à la maison grâce à ce bloc de mycélium prêt-à-cultiver. Simple, ludique et accessible, cette trousse transforme votre quotidien en une véritable expérience de culture, comme un petit potager forestier à la maison.

En seulement 10 à 22 jours, vos premiers champignons apparaîtront. En suivant attentivement les étapes de ce guide, votre bloc peut offrir jusqu'à trois récoltes, dans un cycle naturel qui se renouvelle doucement.

Si vous souhaitez débiter l'expérience plus tard après l'achat de la trousse, conservez le bloc de mycélium dans son emballage, au réfrigérateur, entre 1 et 4 °C. Il peut y être gardé jusqu'à 1 semaine avant son utilisation, sans compromettre la qualité de la culture.

### CONDITIONS IDÉALES POUR VOS CHAMPIGNONS

Pour offrir à vos champignons l'environnement parfait et favoriser une belle récolte, assurez-vous de respecter les conditions suivantes :

#### Température

Pour une croissance optimale, la température idéale se situe entre 15 et 21 °C.

#### Humidité

Maintenez une humidité de 80 à 90 % en vaporisant le bloc 2 à 3 fois par jour, soit l'équivalent du vaporisateur fourni.

#### Lumière

Endroit lumineux, mais à l'abri du soleil direct.

### SÉLECTIONNER LE BON ENDROIT

Le choix de l'emplacement est une étape clé pour assurer une belle pousse. Un bon endroit permet de maintenir les bonnes conditions sans effort et favorise un rendement optimal.

#### Les endroits parfaits

- Un comptoir de cuisine
- Un comptoir de salle de bain
- Un sous-sol
- Un bureau
- Une étagère

#### Les endroits à éviter

- Zones exposées aux courants d'air
- Zones exposées aux sources de chaleur,
- Près d'une fenêtre ou d'une porte
- Près d'une plinthe électrique

Attention : en hiver, l'air à l'intérieur de votre maison est souvent plus sec. Il est recommandé de placer votre bloc à proximité d'un humidificateur afin de maintenir un bon niveau d'humidité.

# INSTRUCTIONS

Suivez ces étapes simples pour une culture réussie, du premier geste à la récolte.

## Préparer le bloc de culture

Ouvrez la boîte à l'endroit indiqué et conservez le bloc de mycélium dans son emballage. À l'aide d'un couteau propre, faites une incision en diagonale sur toute la largeur de l'ouverture.

## Humidifier et observer la pousse

Vaporisez directement sur l'incision, 2 à 3 fois par jour. Cette étape, appelée fructification, est essentielle pour déclencher l'apparition des Primordias, aussi connus comme les bébés champignons.

Lorsque les premiers champignons deviennent visibles, continuez de vaporiser délicatement directement sur les champignons. La récolte a généralement lieu 10 à 15 jours pour les crinières de lion.

## Récolter et savourer

Récoltez votre crinière de lion lorsque ses aiguillons (petits « poils ») sont bien développés et que le champignon présente une belle couleur blanche uniforme. À ce stade, sa texture est tendre et ses saveurs sont à leur meilleur.

Pour une qualité optimale, récoltez la crinière de lion avant qu'elle ne commence à jaunir ou à brunir. Ces changements de couleur indiquent que le champignon gagne en maturité. Bien qu'il demeure généralement comestible, sa texture, sa saveur et sa durée de conservation peuvent être réduites.

Pour la récolte, saisissez délicatement la base du champignon et détachez-le du bloc en effectuant un léger mouvement de rotation. Vous pouvez également utiliser un sécateur propre pour couper la base, au besoin.

Une fois récolté, retirez simplement l'excédent de sciure de bois à la base du pied. Vous pourrez ensuite le cuisiner immédiatement ou le conserver au réfrigérateur dans un sac ou un emballage en papier pendant jusqu'à 7 jours.

## Lancer une deuxième culture

La première récolte est toujours la plus abondante, mais il est possible de tenter une deuxième culture.

Pour relancer la production, retirez le sac de culture de l'emballage de carton et déposez le bloc dans un contenant étanche, comme un bac en plastique. Remplissez le contenant d'eau, puis positionnez le bloc avec l'ouverture vers le bas afin de favoriser l'absorption de l'eau.

Fermez bien le contenant et placez-le au réfrigérateur pendant environ 12 heures. Une fois cette étape complétée, reprenez les étapes du début.

### IMPORTANT

N'élargissez pas l'ouverture. Cette incision suffit pour permettre la pousse des champignons tout en conservant l'humidité nécessaire et éviter l'assèchement du bloc.

# INSTRUCTIONS

Suivez ces étapes simples pour une culture réussie, du premier geste à la récolte.

## Terminer la culture et revaloriser

Si vous décidez de mettre fin à la culture, ou si des taches vertes ou orangées apparaissent sur le bloc, il est recommandé d'arrêter la culture.

Retirez le sac de plastique, lavez-le soigneusement pour enlever les résidus de bois, coupez le filtre, puis recyclez le sac et jetez le filtre.

Le bloc de culture peut ensuite être revalorisé de différentes façons :

- déposer au jardin sous couverture de paillis (copeaux de bois, paille) pour la culture de champignons à l'extérieur au jardin
- émietté et utilisé comme compost au jardin,
- ajouté au bac de compost domestique.

Chez Leciel, même la fin d'un projet est le début d'un nouveau cycle.

## ASTUCE

Changez l'eau du vaporisateur tous les jours et vaporisez toujours sans jamais écarter l'incision du sac. Un bloc qui s'assèche peut entraîner l'arrêt de la pousse et obliger à recommencer le processus. Une bonne humidité est la clé du succès : votre régularité fait toute la différence

# CUISINER LA CRINIÈRE DE LION

## Idée recette

Envie d'encore plus  
de recettes gourmandes ?



Pour plus de recettes gourmandes,  
visitez le [serresleciel.com](https://www.serresleciel.com)

Maintenant que vos champignons sont fraîchement cueillis, place à la cuisine!

La crinière de lion et les autres champignons de la trousse sont reconnus pour leur texture généreuse et leur goût umami, parfaits autant pour des plats simples que plus créatifs.

### Comment cuisiner la crinière de lion

- Faites-la griller comme un steak, bien doré et savoureux
- Ajoutez-la à vos soupes et à vos pâtes pour une touche umami
- Transformez-la en galettes à hamburger
- Faites-en de délicieuses croquettes croustillantes

# FOIRE AUX QUESTIONS

## On répond à vos questions

### Quand récolter le champignon ?

- La récolte des crinières de lion se fait généralement 5 à 10 jours après l'apparition des premières pointes. Cueillez-le lorsqu'il est encore bien blanc et charnu, avant qu'il ne commence à jaunir, ce qui le rendrait amer.

### Que faire si les champignons ont séché ?

- Pas d'inquiétude, ça arrive. Retirez délicatement les petits champignons séchés, puis effectuez l'étape afin de réhydrater le bloc. Vous pourrez ensuite reprendre les étapes du début et relancer la culture.

### Des champignons poussent ailleurs que sur l'incision ?

- C'est normal, mais n'ajoutez pas d'ouverture. Inutile de vous éparpiller.  
Créer d'autres trous pourrait assécher le bloc et réduire le rendement de vos récoltes.  
Restez concentré sur l'incision initiale : c'est elle qui permet d'obtenir le maximum de champignons, dans les meilleures conditions.

### Comment conserver les champignons fraîchement cueillis ?

- Conservez vos champignons au réfrigérateur, idéalement dans un sac en papier placé dans le tiroir à légumes. Cette méthode permet de préserver leur fraîcheur plus longtemps.  
Pour une qualité optimale, nous vous recommandons de les consommer dans les 7 jours suivant la récolte.

### Combien de fois peut-on faire repousser les champignons ?

- Vous pouvez tenter une deuxième récolte à l'intérieur avec le même bloc, puis espérer une troisième récolte à l'extérieur, selon les conditions.  
Gardez en tête que chaque récolte est plus petite que la précédente. Pour savoir comment relancer la culture, référez-vous à l'étape lancer une deuxième culture.

### Comment disposer de mon bloc de mycélium après utilisation ?

- Après utilisation, votre bloc de mycélium peut facilement être valorisé de façon écologique:
- Au compost : vous pouvez le déposer dans votre compost domestique, où il contribuera à enrichir la matière organique.
  - Au jardin : il peut aussi être intégré directement à vos plates-bandes ou à votre potager pour améliorer la santé du sol.

#### **Important - Pleurote jaune**

Si votre bloc contient du pleurote jaune, il est essentiel de ne jamais le disposer en forêt. Cette variété est très envahissante et peut nuire à l'équilibre des écosystèmes forestiers du Québec.