

TROUSSE DE CULTURE DU PLEUROTE

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 4 à 14 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 4 à 7 jours pour les pleurotes.

Récolter et savourer

Récoltez vos pleurotes lorsque les chapeaux sont bien formés et que le bouquet est dense et généreux. À ce stade, leur texture est optimale et leurs saveurs sont à leur meilleur.

Pour une qualité optimale, récoltez les pleurotes avant que les rebords des chapeaux ne deviennent plats ou ne commencent à se relever. Une récolte tardive peut entraîner une texture moins ferme, une durée de conservation réduite et une production importante de spores, visibles sous la forme d'une fine poussière blanche sur les champignons ou les surfaces environnantes.

Pour la récolte, saisissez délicatement la base du bouquet et effectuez une légère rotation afin de le détacher du bloc. Vous pouvez également utiliser un sécateur propre pour couper la base, au besoin.

Une fois récoltés, nettoyez les champignons en retirant l'excédent de sciure de bois à la base du pied. Vous pourrez ensuite les cuisiner immédiatement ou les 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 LE PLEUROTE

Idée recette

Envie d'encore plus
de recettes gourmandes ?



Pour plus de recettes gourmandes,
visitez le serresleciel.com

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

Le pleurote et les autres champignons de la trousse sont reconnus pour leur texture généreuse et leur goût délicat, parfaits autant pour des plats simples que plus créatifs.

Comment cuisiner le pleurote

- Faites-le sauter à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile, de l'ail et une touche de citron.
- Ajoutez-le à des pâtes, un risotto ou une omelette.
- Faites-le griller ou rôtir au four pour une texture encore plus charnue.
- Effilochez-le dans des sandwichs, bols repas ou tacos pour une alternative végétale savoureuse.

FOIRE AUX QUESTIONS

On répond à vos questions

Quand récolter le champignon ?

→ La récolte des pleurotes se fait juste avant que le bord du chapeau ne commence à s'aplatir. L'idéal est de les cueillir avant que les chapeaux ne s'ouvrent complètement.

En général, ils atteignent leur maturité 3 à 5 jours après l'apparition des premiers bourgeons (primordia). Pour un résultat optimal, il est recommandé de récolter tout le bouquet en une seule fois, en le tournant délicatement à sa base.

À éviter : Une récolte trop tardive, lorsque les chapeaux forment un entonnoir, donne des champignons plus caoutchouteux et moins savoureux.

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.