

PORTRAIT

Une champignonnière installée à Allenc

Vivre en Lozère, c'est spore !

Emma et Oleg sont arrivés en Lozère il y a un an et demi et se sont très bien implantés... Ils ont eu une idée qu'ils ont su faire proliférer ! Les pieds dans la terre et une jolie tête ronde, des champignons envahissent leur cave pour leur plus grand bonheur.

Marre de la ville... Emma et Oleg font partie de ceux qui sont venus se "réfugier" à la campagne. La Lozère, au départ, ils ne l'ont pas choisie, c'est elle qui s'est imposée : « Une fois que l'on a pris la décision de partir de Paris, on s'est dit qu'on pourrait aller en Ardèche ou dans le sud des Cévennes mais ce qui nous a conduits ici, ce sont les études de ma fille qui fait un BAC Sciences et Technologies de Laboratoire et nous avons trouvé cette filière au sein du lycée Notre-Dame ».

Après avoir localisé le lieu des études de la plus grande, il a fallu trouver un lieu d'habitation et leur critère c'était : « du terrain et une source pour faire un potager ». La première maison qu'ils ont visitée fut la bonne, de quoi les convaincre qu'ils étaient faits pour vivre ici : « quand nous sommes rentrés dans la pièce principale, on a vu une énorme cheminée et on a été séduits même s'il y avait beaucoup de travaux. Et puis au-dessus d'une porte, il y a une vieille inscription qu'un prêtre qui avait été relégué dans cette maison de maître avait fait ajouter et qui indiquait "Que le Seigneur remplisse cette maison de ses bénédictions" ».

Arrivés il y a un an et demi, ils savent qu'il leur faudra encore quatre ou cinq ans avant de voir la fin des travaux : « Il y avait la charpente du toit à refaire, la fosse septique, l'électricité, la plomberie... ». Des travaux qui ont été mis un peu en stand-by car entre-temps ils ont mis en place une activité.

DES CHAMPIGNONS DANS SA CAVE

Emma Javelaud travaillait dans l'industrie pharmaceutique comme technicienne assurance qualité. Après 20 ans passés dans la même société elle a ressenti « le besoin de souffler. Je savais que j'avais envie d'avoir une activité mais plus de patron. Au début j'ai pensé aux huiles essentielles et puis en arrivant en Lozère nous sommes allés cueillir des champignons et ça a été le déclic ». Créer une champignonnière, voici l'idée, bien sûr pas question de faire pousser

des cèpes ! « Au départ on avait pensé au shiitake, un champignon qui est à la mode et qui est utilisé dans la cuisine chinoise ou japonaise mais on avait appris qu'il y avait déjà un producteur en Lozère alors on a choisi de faire des pleurotes gris et des champignons de Paris bruns », finalement elle n'a pas que du mauvais cette capitale ! Du champignon de Paris, oui, mais il fallait qu'il pousse à Allenc, et ça c'est peu commun !

Leur maison va leur faire à nouveau un signe : « pour faire pousser des champignons, il faut avoir un lieu qui s'y prête et il se trouve que dans cette maison il

un financement participatif pour nous aider à commencer. On a récolté plus de 10000 € et puis on a investi tous nos fonds propres dans cette aventure ».

LA TECHNIQUE...

L'activité nécessite de faire venir des blocs de substrat : « Ce sont des blocs de 15 à 20 kg qui sont composés de fumier de cheval pasteurisé, mélangé avec de la paille. Pour réaliser ce substrat il y a plusieurs semaines de travail entre la pasteurisation, ensemencement, l'incubation et nous n'avons pas la possibilité de réaliser tout ça sur place. Les blocs arrivent donc tout prêts et on rajoute de la terre de gobetage qui est en fait la nourriture du futur champignon. Il faut ensuite humidifier pour que le mycélium colonise la terre de gobetage. Une semaine après, les premières têtes d'épin-gles commencent à sortir. Il faut surveiller la température et l'hygrométrie et qu'il y ait un petit courant d'air mais visiblement dans notre cave, il y a l'alchimie nécessaire pour faire de très bons champignons ».

Leur cave accueille ainsi 4 tonnes de substrat qu'il faut changer régulièrement, environ toutes les 6 à 8 semaines. En plus de cet espace, 25 m² supplémentaires ont été aménagés pour le pleurote et au vu du succès le couple espère : « pouvoir aménager un espace avec une chambre froide et une salle de tri ».

CONSTITUTION DU RÉSEAU

En plus du pleurote gris et de "l'Agaric d'Allenc", le nom qu'ils ont choisi de donner à leur champignon de Paris, ils envisagent aussi : « de faire du forçage d'endives et pourquoi pas se mettre au Shiitake s'il y a de la demande. On travaille avec des magasins de producteurs, sur les marchés et aussi avec quelques restaurateurs. On a fait du démarchage en amenant des échantillons et on envisage de produire environ 100 kg par semaine ». Après s'être inscrits sur la plateforme lozérienne d'Agrilocal, ils ont été contactés par le panier de Maya à Marvejols, une boutique dans laquelle leurs champignons



Oleg et Emma devant la source de leur bonheur !

sont donc présents. Ils travaillent également avec La maison des paysans à Mende. Le couple est aussi présent sur les marchés de Langogne le samedi, Grandrieu le dimanche, La Canourgue le mardi et Villefort le jeudi et réalise également de la vente directe à Allenc : « Tous les vendredis de 17h30 à 18h30 on propose une vente directe qui permet aux personnes de visiter la champignonnière et on constate qu'il y a un engouement parce que c'est un produit que les gens ont envie de découvrir. Que ce soit sur les marchés, dans les boutiques où on tient des permanences ou à la maison, ces rencontres avec les clients sont l'occasion d'échanger sur le produit et de se donner des idées de recettes. Par exemple, nous, on conseille de le manger simplement cru en salade ou en gaspacho et pour ceux qui le préfèrent cuit à la poêle avec de la crème pour le pleurote, le top, c'est pané mais on a des clients qui ont testé des recettes sympas comme farci avec du beurre d'escargot ou en velouté avec du lait d'amande ».

ILS PROLIFÈRENT BIEN

Bien occupé par ce planning qui jongle entre production, ramassage, livraison, marchés, le couple souhaite aussi développer la clientèle des restaurateurs : « Dernièrement pour la Saint-Valentin on était très contents qu'il y ait un menu proposé par la Table de Bistou à Langogne avec des cuisses de pintades farcies aux pleurotes de Lozère, on a deux restaurants à Mende qui nous ont

contactés, le bouche-à-oreille et nos démarchages semblent bien fonctionner ». Emma et Oleg sont ravis d'avoir fait le choix d'un produit nouveau qui leur permet aussi de faire des connaissances et de bien s'intégrer dans le département : « On se sent vraiment bien ici, pour moi nous sommes lozériens même s'il nous manque l'accent et le patois mais on l'apprend grâce au lexique de patois allencois. En tout cas on aime cet endroit et on a envie d'y rester. Pour nous 15 habitants au km² c'est ce que l'on voulait on n'est pas surpris, on savait aussi que ce département avait l'altitude moyenne la plus élevée et ça nous va très bien parce qu'on aime les saisons marquées et puis à chaque virage on en prend plein les yeux et c'est tous les jours différent, on se sent privilégiés. On a tous les deux grandi dans de petits villages, on était destiné à ça et quand on rentre dans la champignonnière on a presque l'impression d'entrer dans un sous-bois c'est génial ». Toute la famille a donc pris ses marques : « Mes filles qui ont 14 et 18 ans ont ici une liberté qu'on n'aurait pas pu leur offrir à Paris et puis la plus grande se rend compte des conditions privilégiées qu'elle a pour ses études avec onze élèves dans la classe c'est un luxe et les relations avec les professeurs ne sont pas non plus les mêmes. Bien sûr elles sont contentes de retourner à Paris pendant les vacances mais nous n'avons aucun regret » confie Emma.

Céline Rambeau

MICROSCOPE...

Mieux connaître le pleurote

La variété la plus commune et la plus consommée est le pleurote en forme d'huître, aussi appelé pleurote en coquille, ou pleurote corne d'abondance. Nom scientifique : Pleurotus ostreatus c'est un champignon qui appartient à la grande famille des pleurotacées qui compte une cinquantaine d'espèces réparties un peu partout dans le monde. Le pleurote jaune par exemple, vient de l'Extrême Orient russe, au nord de la Chine, de la Corée et du Japon, alors que le pleurote rose pousse en quantité abondante en Indonésie. Le pleurote en forme d'huître est un champignon particulièrement apprécié pour sa finesse. Aujourd'hui, le pleurote est le troisième champignon de culture le plus produit dans le monde. Il se place après les champignons de Paris. Sa culture est très facile et représente aujourd'hui environ 25 % de la production mondiale de champignons. Il est connu pour ses vertus antioxydantes. Il participe ainsi à prévenir certaines pathologies cardiovasculaires comme l'hypertension, mais aussi le diabète. Rappelons que les antioxydants ralentissent également le processus de vieillissement et renforcent le système immunitaire.

Quel champion...

Le champignon de Paris est le plus cultivé en champignonnière et sa production représente environ les trois quarts de la production mondiale. Ce champignon pousse aussi à l'état naturel au début de l'été ou en automne sur les sols gras, le fumier, les jardins, dans les haies de cyprès, les pâtures, les cours, toujours hors des forêts. D'un apport calorique modéré, le champignon de Paris est un condensé de nutriments, en plus de sa haute teneur en protéines, le champignon de Paris est riche en calcium (4 mg/100 g en moyenne) et en fibres (1,8 g/100 g en moyenne). Pour bien le digérer, il est conseillé de ne pas le cuire excessivement et de ne pas y ajouter trop de matières grasses. Sa faiblesse en sodium permet de le consommer dans le cadre d'un régime pauvre en sel, tout en parfumant agréablement les plats.

