

Guide Pratique : Le Cèpe des Bouleaux (*Leccinum scabrum*)

Identification et Caractéristiques

- Chapeau : brun clair à brun foncé, texture veloutée, diamètre de 5 à 15 cm.
- Pied : élancé, blanchâtre, couvert de petites mèches sombres (aspect rugueux).
- Chair : blanche, ferme chez les jeunes spécimens, ne bleuit pas à la coupe.
- Pores : blanchâtres, devenant grisâtres avec l'âge.

Habitat et Récolte

- Association symbiotique : se trouve exclusivement au pied des bouleaux.
- Saison : de juin à octobre, particulièrement après les épisodes pluvieux.
- Technique : couper le pied à la base avec un couteau propre pour préserver le mycélium.
- Tri : privilégier les jeunes champignons, plus fermes et moins sujets aux larves.

Conseils de Conservation

- Nettoyage : utiliser un pinceau ou un linge humide, éviter le trempage dans l'eau.
- Réfrigération : consommer dans les 24 à 48 heures après la récolte.
- Séchage : couper en lamelles fines et utiliser un déshydrateur ou un four à basse température (40°C).

Recette : Poêlée de Cèpes des Bouleaux

- Ingrédients : 500g de cèpes, 2 gousses d'ail, une poignée de persil frais, 30g de beurre, sel et poivre.
- Étape 1 : Faire revenir les champignons à feu vif dans une poêle à sec pour évacuer l'eau naturelle.
- Étape 2 : Une fois l'eau évaporée, ajouter le beurre et laisser dorer pendant 5 à 8 minutes.
- Étape 3 : Incorporer l'ail haché et le persil ciselé en fin de cuisson.
- Étape 4 : Assaisonner selon votre goût et servir immédiatement en accompagnement.