

<https://www.quebecnature.info/La-girolles-l-or-des-bois.html>



# La girolle, l'or des bois

- Loisirs nature - Mycologie -



Date de mise en ligne : mardi 12 août 2014

---

Copyright © Nature Québec - Tous droits réservés

---

Les années pluvieuses, un trésor culinaire pousse avec abondance dans les forêts aux peuplements mélangés et dans les forêts d'épinettes. Ce trésor, jaune comme l'or a pour moi la même valeur. Il s'agit d'un champignon succulent, la girolle ou chanterelle. Jaune orangé, elle a un chapeau convexe en forme d'entonnoir. Elle pousse lentement et il lui faut une à deux semaines pour atteindre sa taille.

Outre son parfum et sa saveur, certains mycologues prêtent à la girolle des vertus médicinales.

Elle est riche en vitamine A.

Elle aurait une action contre certaines tumeurs cancéreuses.

Elle aurait une action anti-cholestérol.

Elle soigne les peaux sèches.

Elle serait un bon remède pour certains troubles de la vision et améliorerait la vision nocturne.

Comme pour tous les champignons, si vous voulez en ramasser années après années, il faut savoir se limiter. Ne pas récolter plus de 90 % des bonnes girolles et laisser le reste pour la reproduction de l'espèce. Il faut également couper les champignons avec un couteau au ras du sol et les mettre dans un panier d'osier (qui laissera les pores s'échapper, ce qui ressèmera les champignons) ou dans des sacs papier.

J'essaie de les ramasser propre et dès mon retour, je les nettoie avec une brosse à champignon et les réfrigère le plus vite possible pour qu'elles gardent leurs qualités

J'adore les manger en omelette.

Pour les trouver, je parcours des forêts autour de chez moi où elles poussent en abondance. Avec leur couleur jaune dorées, elle se repèrent de loin.

Vous trouverez dans la galerie d'image ci-dessous quelques images faites lors d'une sortie au mois de juillet à la recherche de chanterelles.