



GUIDE PRATIQUE IMPRIMABLE

Le bouillon de champignons médicinaux, sans fausse promesse

Préparez un bouillon doux, savoureux et correctement conservé en distinguant clairement usage alimentaire, décoction et complément. Utilisez cette fiche comme repère avant, pendant et après la préparation.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Préparer le bouillon en douceur
- 3 Contrôle avant dégustation
- 4 Ne pas confondre les préparations
- 5 Le bon critère pour choisir une espèce

Les 4 repères à garder en tête

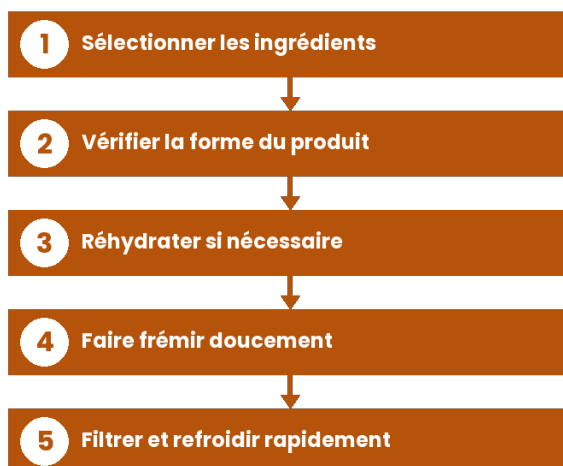
Un bouillon de champignons médicinaux reste une préparation culinaire, pas un extrait thérapeutique.

Le reishi et le chaga sont coriaces et amers ; le shiitaké apporte davantage d'umami et l'*Heridium* une saveur plus douce.

Utilisez uniquement des champignons correctement identifiés, issus d'un fournisseur fiable et destinés à l'alimentation.

Les effets annoncés sur l'immunité, l'énergie, le sommeil ou la concentration ne sont pas établis pour ce bouillon.

Préparer le bouillon en douceur



1 Sélectionner les ingrédients

Choisissez des champignons frais, séchés ou en poudre adaptés à l'usage alimentaire. Ajoutez de l'eau, des légumes et des aromates selon le goût recherché.

2 Vérifier la forme du produit

Lisez l'étiquette et respectez la préparation prévue par le fabricant. Ne consommez pas crus le reishi et le chaga ; les produits du commerce peuvent relever de catégories et de conditions d'emploi différentes.

3 Réhydrater si nécessaire

Pour des champignons séchés, réhydratez-les avant la cuisson. Cette étape aide à les intégrer au bouillon et à en extraire les arômes.

4 Faire frémir doucement

Faites cuire les champignons avec l'eau, les légumes et les aromates. Une cuisson prolongée peut modifier l'extraction des composés hydrosolubles, mais ne transforme pas le bouillon en complément alimentaire.

5 Filtrer et refroidir rapidement

Filtrez le liquide si vous le souhaitez, puis refroidissez-le rapidement avant de le placer au réfrigérateur dans un récipient propre et adapté.

➤ PRÉPARATION DOUCE ➤

BOUILLON DE CHAMPIGNONS MÉDICINAUX



Méthode douce pour extraire les composés bénéfiques et préserver toute la richesse des champignons.

1 RÉHYDRATER LES FORMES SÈCHES



Plongez les champignons séchés dans de l'eau fraîche. Laissez tremper 30 min à 2 h (idéalement 1 h) à température ambiante.

2 CUIRE À FRÉMISSEMENT



Portez à feu doux. Maintenez à frémissement (petites bulles) entre 85-95 °C. Laissez cuire 1 à 3 heures selon les champignons. Ne jamais faire bouillir vivement.

3 FILTRER



Filtrez à l'aide d'un tamis fin ou d'un filtre à tissu pour retirer les résidus. Pressez légèrement les champignons pour récupérer le maximum de liquide.

4 REFROIDIR RAPIDEMENT



Refroidissez rapidement le bouillon en le plaçant dans un bain de glace. Objectif : descendre sous 10 °C en moins de 30 minutes. Conservez au frais.



CONSEILS

- ✓ Utilisez de l'eau filtrée de bonne qualité.
- ✓ Adaptez le temps de cuisson selon les champignons et la concentration souhaitée.
- ✓ Vous pouvez réutiliser les marcs de champignons pour une seconde extraction plus courte.



CONSERVATION

Conservez le bouillon dans des contenants propres et hermétiques au réfrigérateur et consommez-le dans les 5 à 7 jours.

Pour une conservation plus longue, congelez en portions.

POURQUOI UNE PRÉPARATION DOUCE ?

La chaleur modérée préserve les composés délicats des champignons (polysaccharides, bêta-glucanes, triterpènes, antioxydants) et garantit un bouillon plus riche, plus savoureux et plus bénéfique.



➤ Douceur • Patience • Qualité = Bienfaits ➤

SCHÉMA Les principales étapes : préparer, faire frémir, filtrer puis refroidir rapidement.

Contrôle avant dégustation

- ☐ **Les champignons sont correctement identifiés**
Ne consommez pas de champignons sauvages dont l'identification est incertaine.
- ☐ **Le produit est destiné à l'alimentation**
Pour un produit acheté, l'étiquette, les avertissements et les conditions d'emploi priment sur une recette générale.
- ☐ **La préparation est cuite conformément à sa forme**
Suivez les indications du fabricant lorsque le produit est séché, en poudre ou commercialisé sous une forme particulière.
- ☐ **Le bouillon a été refroidi rapidement**
Ne le laissez pas refroidir inutilement à température ambiante.
- ☐ **Le récipient est propre et fermé**
Conservez le bouillon dans de bonnes conditions d'hygiène et de froid.

Ne pas confondre les préparations

Préparation	Ce qu'elle implique	Ce qu'on peut en déduire
Bouillon	Préparation aqueuse avec champignons, légumes et aromates, destinée à l'alimentation	Goût, hydratation et nutriments transférés selon les ingrédients et la cuisson
Infusion	Contact court avec une eau chaude	Une méthode différente du bouillon et de la décoction
Décoction	Maintien plus long dans une eau frémissante, adapté aux matières dures ou ligneuses	Une extraction différente, sans garantie d'un bénéfice médical
Extrait ou complément	Produit élaboré selon une concentration, une partie utilisée et un protocole définis	Les résultats observés avec un extrait ne permettent pas de conclure pour un bouillon

! Conservation et prudence

Conservez au réfrigérateur à 4 °C ou moins, après refroidissement rapide, pendant trois jours maximum. Les personnes à risque ou celles qui envisagent une consommation régulière doivent demander un avis médical ou pharmaceutique. Un bouillon ne doit pas être présenté comme immunostimulant, détoxifiant, anticancer ou destiné à traiter la fatigue.

Le bon critère pour choisir une espèce

Choisissez d'abord selon le goût et la texture recherchés : le shiitaké convient à une base umami, l'Herichium à une préparation plus douce, tandis que le reishi et le chaga demandent d'accepter une amertume et une texture plus coriace. Le terme « médicinal » renvoie à des usages traditionnels ou à des recherches ; il ne garantit pas une efficacité thérapeutique.

Fiche de repères alimentaires, non destinée à remplacer un avis médical ou pharmaceutique.