

« Manger un plat de champignons équivaut-il à manger un steak ? »

Les champignons comestibles, souvent prisés pour leur saveur et leur texture, sont aussi considérés comme une source de protéines dans les croyances populaires.

La question se pose cependant : consommer un plat de champignons équivaut-il vraiment à manger un steak ?

Pour répondre à cette question, il est utile de comparer les compositions nutritionnelles des champignons, de la viande et des légumes (valeurs moyennes pour 100g).

Sources : www.valeursnutritives.ch

	Champignons	Viande	Légumes
Protéines (g)	3.5	21.4	1.2
Lipides (g)	0.4	6.7	0.3
Glucides (g)	0.6	0	4

En observant ce tableau on constate que pour obtenir l'équivalent protéique d'une tranche de viande, il faudrait consommer

6x plus de champignons...ce qui n'est pas pratique ni appétissant ni surtout possible (100g de viande contre 600g de champignons !). La composition nutritionnelle du champignon est ainsi plus proche de celle du légume que de celle de la viande. C'est pour cette raison que dans la

pyramide alimentaire il se situe au niveau des fruits et des légumes.

Image : www.sge-ssn.ch



De plus, la qualité des protéines est un autre facteur à considérer. Les protéines de la viande sont complètes, c'est-à-dire qu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels dans les proportions nécessaires pour les besoins humains. Les champignons, comme la plupart des

végétaux, ne fournissent pas un profil complet. Ainsi certains acides aminés essentiels nécessaires à la bonne santé pourraient manquer même en consommant de grandes quantités de champignons. Pour ceux qui cherchent à réduire leur consommation de viande, il est donc conseillé de combiner les champignons avec d'autres sources de protéines végétales, comme les légumineuses, les noix, et les céréales complètes, afin d'assurer un apport protéique adéquat et équilibré.

Si vous partez à la cueillette des champignons en forêt et que vous ne les connaissez pas, il est fortement conseillé de les faire contrôler. En effet, un seul champignon toxique dans tout un panier peut causer de gros soucis de santé. La liste des contrôleurs officiels du canton de Fribourg et pleins d'autres infos sont disponibles ici <https://www.fr.ch/energie-agriculture-et-environnement/faune-aquatique-et-faune-terrestre/champignons>

