

HORTI-PLUS

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec

Le Pleurote : Bon au Goût, Nutritif et Encore Plus...

Les pleurotes (*Pleurotus* spp. et plus particulièrement *Pleurotus ostreatus*) sont parmi les champignons les plus cultivés dans le monde. À la fin des années 90, la production mondiale annuelle de pleurotes était estimée à plus de 875 000 tonnes métriques représentant 14,2% de la production mondiale de champignons cultivés commercialement. Le pleurote est l'un des champignons les plus faciles à cultiver; le plus souvent on le cultive sur des couches de paille ou de sciures de bois. Il est rapidement devenu l'un des champignons comestibles les plus populaires en vertu d'une odeur et d'un goût très agréables.

Comme la plupart des champignons comestibles, le pleurote a des caractéristiques nutritionnelles intéressantes. Son contenu protéique est élevé (19-35 %) et, dans certaines conditions de culture, il peut avoisiner 53 %. Riche en fibres alimentaires (35 %) et faible en lipides (2 %), il constitue, tout comme les légumes, une bonne source d'éléments minéraux et de vitamines, principalement du complexe B.

Outre son bon goût et sa valeur nutritive, le pleurote présente des propriétés thérapeutiques intéressantes. En effet, différentes études rapportent chez ce champignon la présence de certains composés lui conférant des propriétés antitumorales et antimicrobiennes. On reconnaît également au pleurote des propriétés hypocholestérolémiantes attribuables à la présence de certains composés comme le lovastatin. L'augmentation du cholestérol total dans le sang étant un facteur de risque dans le développement des maladies coronariennes, cause principale de mortalité en Amérique du Nord, cette propriété revêt un intérêt particulier.

Considérant son bon goût, sa valeur nutritive et ses vertus thérapeutiques, la consommation quotidienne du pleurote apparaît donc comme une bonne habitude alimentaire pour demeurer en santé et prévenir certaines maladies.

*Maribel Pacheco-Sanchez et Russell Tweddell
Centre de recherche en horticulture
Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels
Université Laval, Québec, Canada*

Bibliographie

- Bautista, I., M. Alanis, E. Gonzalez et L. Diaz. 1998. Chemical composition of three mexican strains of mushrooms (*Pleurotus ostreatus*). *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 48,359-363.
- Breene, W.M. 1990. Nutritional and medicinal value of specialty mushrooms. *Journal of Food Protection*, 53, 883-890.
- Chang, S.T. et P.G. Miles. 2004. *Mushrooms. Cultivation, Nutritional Value, Medicinal Effect, and Environmental Impact*, Second edition. CRC Press, New York.
- Gunde-Cimerman, N. et A. Cimerman. 1995. *Pleurotus* fruiting bodies contain the inhibitor of 3-hydroxy-3-methylglutaryl-coenzyme A reductase-Lovastatin. *Experimental Mycology*, 19, 1-6.
- Gunde-Cimerman, N. 1999. Medicinal value of the genus *Pleurotus* (Fr.) P. Karst. (Agaricales S.I., Basidiomycetes). *International Journal of Medicinal Mushrooms*, 1,69-80.