

# « Fiche biodiversifiante »

## Le Lactaire Délicieux

*Lactarius deliciosus*

### Description

#### Du orange sous les pins ?



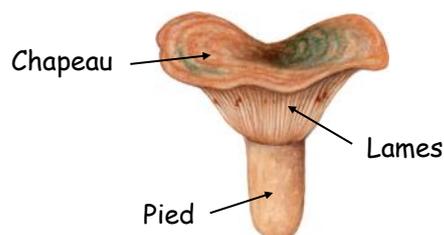
Champignon orange au lait (latex) de la même teinte, il pousse en automne sous les pins des forêts dunaires.

Aplani, légèrement creusé au centre et zoné concentriquement, son chapeau peut mesurer jusqu'à 15 cm de diamètre et a l'air givré.

À l'image des russules, sa chair est cassante comme de la craie, sans fibres.

Son pied est court, trapu et scrobiculé (avec des petites fossettes).

Ses lames sont inégales, serrées et fragiles ; elles verdissent au toucher.



#### Il peut être confondu sans risque avec...

... le **Lactaire vineux** (*Lactarius vinosus*)  
au lait rouge foncé  
et au chapeau verdissant rapidement



... le **Lactaire sanguin** (*Lactarius sanguifluus*)  
au lait rouge moins soutenu



En France, il existe environ 150 espèces de Lactaires, et si nombreuses ne présentent aucune valeur alimentaire, quelques unes présentent cependant un risque pour la santé humaine.



## Attention à la confusion avec...

... le **Lactaire à toison** (*Lactarius torminosus*)  
ou Lactaire à coliques  
(tout est dit !),  
lames blanches et lait blanc



... le **Lactaire des Chênes verts** (*Lactarius atlanticus*),  
chapeau roux, lames claires,  
poils à la base

... le **Lactaire à lait jaune** (*Lactarius chrysorrheus*),  
lait jaunissant rapidement,  
courant sur l'île d'Oléron



Astuce : les Lactaires toxiques poussent sous d'autres arbres : bouleaux, sapins, épicéas...

## La face cachée du champignon

Environ 90 % des plantes terrestres vivent en association avec des champignons au niveau de leur réseau racinaire. Le champignon colonise les racines de la plante par son **mycélium**, longs et fins filaments souterrains.

Cette association se traduit par un échange d'apports nutritifs. La partie visible du champignon, celle que nous consommons, est au champignon ce que la cerise est au Cerisier ou la pomme au Pommier : la partie émergée de l'iceberg !

## Quelques conseils précieux...

**Pour vérifier l'identité du lactaire :**

Assurez-vous que le sol soit bien couvert d'aiguilles de pins...

**Pour éviter tout risque d'intoxication :**

Limitez-vous aux lactaires à lait orangé ou rouge. Sinon ne ramassez pas !

**Pour le récolter dans les règles de l'art :**

Ne le coupez pas, cueillez-le par simple rotation du poignet, comme pour cueillir une tomate. Ainsi vous éviterez de faire pourrir le mycélium.

## Pour en savoir plus :

- ◆ DUPUY Guy et GUINBERTEAU Jacques, 2015. Champignons de l'île d'Oléron, au fil des saisons. Imprimerie IRO, La Rochelle. CDCIO, 96p.
- ◆ GUINBERTEAU Jacques, 2011. Le petit livre des champignons des dunes. Editions Confluences.
- ◆ Sites internet :  
[www.mycoleron.fr](http://www.mycoleron.fr)