

Le pleurote, champignon idéal pour booster son système immunitaire

Publié le 20/12/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Dès que les températures baissent, les virus foisonnent. C'est le moment de donner un coup de pouce à vos défenses immunitaires, avec un allié peu connu et pourtant très efficace : le pleurote. Tour d'horizon des bienfaits de ce champignon aux super-pouvoirs.

Automne/hiver : une saison difficile pour le système immunitaire

En cette période de l'année, nous sommes plus facilement sujets à tomber malade. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène. Les virus hivernaux responsables de nombreuses infections ORL (grippe, rhume, bronchite, etc.) se transmettent par voie aérienne¹. Or, quand les températures chutent, nous avons tendance à moins aérer nos intérieurs, à moins sortir. Autant de raisons qui facilitent le contact avec de potentiels virus ambiants.

L'air froid asséchant les muqueuses nasales, celles-ci laissent aussi plus facilement pénétrer les microbes dans l'organisme. Comme **le froid ralentit l'activité des cellules immunitaires**, les virus ont davantage le temps de s'installer.

Durant les deux dernières années, marquées par la crise sanitaire liée au Covid-19, les autres virus hivernaux ont peu circulé. La conséquence ? Selon l'agence Santé Publique France², « *les défenses immunitaires collectives naturelles sont moins solides cette année* ». Pour passer entre les mailles des maladies virales hivernales, pensez donc à appliquer autant que possible les gestes barrières et à booster votre système immunitaire.

Pourquoi le pleurote est un champignon bon pour le système immunitaire ?

Petit champignon à lamelles, à pied court et excentré, le [pleurote](#) gagne à être connu, il possède en effet de multiples bienfaits. Il est **riche en vitamines et minéraux** (vitamines B2, B3, B5, [fer](#), phosphore, cuivre, potassium...) et en **antioxydants**. Il aide à **protéger l'organisme des dommages causés par les radicaux libres** et donc des troubles liés au vieillissement prématuré des cellules³.

Le pleurote contient également des polysaccharides du groupe des glucanes⁴ : **les bêta-glucanes**. Ces substances activent des récepteurs spécifiques à la surface des cellules immunitaires, principalement au niveau intestinal, et **stimulent la production de globules blancs** (macrophages). Premiers mécanismes de défense de l'organisme, chargés de reconnaître et d'attaquer les virus, les bactéries et les multiples pathogènes.

Source de fibres, le pleurote apporte également des « **prébiotiques** » au microbiote intestinal. Cette source de nutriments aide à maintenir un **bon équilibre du microbiote** en favorisant la croissance des bactéries bénéfiques pour la flore et la santé générale.

Comment intégrer facilement les pleurotes à son alimentation ?

Les pleurotes sont des champignons qui poussent plutôt en période froide : leur saison s'étend d'octobre à mars. On les trouve en grappe, sur les souches de bois morts de feuillus, tels que hêtres, bouleaux, peupliers... Cette famille de

champignons comprend en réalité plusieurs variétés. Quasiment toutes sont comestibles. Faites attention tout de même au pleurote de l'Olivier, présent dans le sud de la France, sur des chênes ou au sol. Contrairement aux autres variétés, celle-ci est toxique... elle a une forme d'entonnoir avec un chapeau plutôt orangé.

Comme avec tous les champignons, au moindre doute, demandez conseil dans une pharmacie avant de consommer les champignons récoltés. Et rassurez-vous, les pleurotes sont produits partout sur le territoire : vous en trouverez facilement sur les étals des marchés et des supermarchés. Pour bien les choisir, préférez ceux qui sont fermes et non visqueux, dont le chapeau est entier et clair, la chair ferme et l'odeur agréable.

Pour les préparer, il suffit de retirer toute trace de terre au niveau du pied, d'essuyer le chapeau avec un torchon et de retirer les parties abîmées. Vous pouvez alors marier leur **petit goût anisé** à tous vos plats pour **booster votre système immunitaire** de manière naturelle : en omelette, en sauce, en poêlée classique, en accompagnement de poisson, de volaille ou de gibier.

On retrouve aussi le pleurote dans la formule du **complément alimentaire IMMURÉSIST** du Laboratoire Lescuyer.



Immurésist
94% of 100
(270)

Vous souhaitez renforcer votre système immunitaire naturellement et cibler la sphère respiratoire ?

[Je découvre](#)

Il contient au total **15 actifs pour aider à renforcer le système immunitaire**, notamment deux variétés d'échinacées et du pèlargonium. La formule contient également des bêta-glucanes issus de pleurotes, plusieurs vitamines et minéraux cofacteurs de l'immunité, et de la propolis. IMMURÉSIST peut être pris en prévention au début de la saison hivernale, ou dès les premiers signes de refroidissement (nez qui coule, gorge irritée, gêne respiratoire).

Découvrez deux idées de recettes faciles à cuisiner avec des pleurotes :

Pleurotes à la crème (ingrédients pour 2 personnes)

- 200 g de pleurotes
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- un peu d'huile d'olive pour la cuisson
- du sel, du poivre et du persil pour l'assaisonnement
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse

Émincez l'échalote et l'ail et faites-les revenir à la poêle dans l'huile d'olive. Ajoutez les champignons coupés en petits morceaux et laissez cuire pendant 10 minutes environ, le temps que l'eau soit bien évaporée. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du persil. Ajoutez la crème juste à la fin de la cuisson et dégustez immédiatement.

Omelette aux pleurotes (ingrédients pour 2 personnes)

- 200 g de pleurotes
- 4 œufs
- un peu de lait
- 1 gousse d'ail
- de l'huile d'olive
- sel, poivre, ciboulette

Faites revenir l'ail émincé à la poêle dans de l'huile d'olive. Ajoutez les pleurotes découpés en petits morceaux et faites

revenir à feu vif pendant 5 minutes. Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette ciselée. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, puis versez la préparation sur les champignons (ôtez le jus au préalable s'il ne s'est pas entièrement évaporé). Répartissez bien les champignons pour que l'omelette soit homogène et laissez cuire encore 5 minutes. Servez aussitôt.

Sources :

1. Santé Publique France : [Virus hivernaux](#)
2. Santé Publique France : [Contre le Covid-19, la grippe et les virus de l'hiver, gardons le réflexe des gestes barrières](#)
3. WebMD : [What are the health benefits of oyster mushrooms ?](#)
4. [Effects of beta-glucans on the immune system](#), Dalia Akramiene and Al. ; Medicina

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Système immunitaire ,

Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver, conseils et astuces

04/03/2019

3 minutes de lecture

A l'approche de l'hiver, l'organisme est davantage vulnérable aux virus. Le système immunitaire, qui défend le corps contre les infections, peut alors avoir besoin d'être renforcé à cette période. Voici tous nos conseils et astuces pour affronter sereinement la baisse des températures et vous protéger des petits pépins de santé.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Système immunitaire ,

Les solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire

05/11/2020

2 minutes de lecture

Il est temps de booster votre système immunitaire ! Découvrez les bons gestes à suivre pour passer l'hiver en pleine forme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

Immunité : les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire

15/10/2021

5 minutes de lecture

De quoi se compose le système immunitaire ? Comment renforcer son système immunitaire ?

[Lire la suite](#)