Lentinula edodes

Shiitake, Lentin du chêne, Lentin comestible, champignon parfumé

Pour les articles homonymes, voir Lentin.

Le **Lentin du Chêne** (*Lentinula edodes*), **Lentin comestible**, **Shiitake**, **Shiitake** (du japonais nihil シイタケ, 椎茸 [1]), ou encore **Champignon parfumé** (du chinois 香菇 ; pinyin : xiāng gū), est une espèce de champignons basidiomycètes de la famille des Marasmiaceae. C'est un champignon comestible poussant en Extrême-Orient sur le bois de divers feuillus et qui tire son nom de l'arbre chêne (en chinois : 香菇 [2]), Castanopsis cuspidata, qui est son hôte historique. C'est un arbre à très petites feuilles, de la famille des Fagaceae.

Ce champignon possédant, en plus d'un parfum doux et agréable, des propriétés nutritives remarquables (voir ses richesses en vitamines B, vitamine C, fer, potassium). Dans la médecine traditionnelle chinoise, il est considéré comme un élément neutre et énergique (équilibrant le yin et le yang) [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18] [19] [20] [21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [28] [29] [30] [31] [32] [33] [34] [35] [36] [37] [38] [39] [40] [41] [42]