



< retour

Fruits et légumes

Morille



Aimez-vous cet ingrédient ?

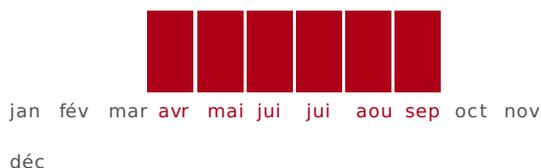
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Champignons

Poids moyen : 12g

Champignon de printemps comestible et relativement rare, la morille est très recherchée pour son goût particulièrement savoureux. Elle pousse sous les climats tempérés. Facilement identifiable, c'est un des champignons sauvages les plus faciles à cueillir.

La morille a un chapeau globuleux ou conique orné de multiples alvéoles qui lui donnent une

apparence poreuse. Ce chapeau jaune ocre, brun ou blanchâtre mesure de 3 à 12 cm de haut. Il surmonte un pied assez large. Ce pied, de la même couleur que le chapeau, est généralement aussi long.

Recouvrir d'eau tiède les morilles déshydratées, les laisser tremper 10 min, les égoutter, renouveler l'eau et les remettre à tremper 10 à 15 min.

VARIÉTÉS

Il existerait plus de 20 espèces de morilles. La chair des morilles, mince et fragile, est très parfumée. Celles dont le chapeau est plus foncé sont les plus estimées.

Deux groupes peuvent être distingués par leur couleur et leur forme : les morilles blondes, au chapeau assez semblable à une éponge ronde, et les morilles brunes, aux alvéoles moins profonds et au chapeau conique.

Elles aiment les terrains frais, les terrains calcaires, les vergers, les décombres, ou encore les lieux récemment brûlés. Poussant rarement seules, on les trouve souvent sous les frênes en bordure de bois.

Morchella rotunda : Morille ronde. Le chapeau et le pied ont à peu près la même longueur. Elle fait partie des morilles blondes, avec un chapeau dont les couleurs varient du jaune pâle au brun clair. Les alvéoles sont profonds et disposés de façon irrégulière.

Morchella esculenta : Morille commune. À peu près identique à la précédente (certains font de M. rotunda une variante de M. esculenta), son chapeau est un peu plus brun et les côtes séparant les alvéoles plus épaisses.

Morchella costata : Morille costée. Le chapeau, brun pâle à grisâtre, porte des côtes verticales brun sombre, épaisses, qui donnent l'impression de loin que le champignon est noir. Les alvéoles, moins profonds que dans les espèces précédentes, sont également délimités par des côtes horizontales moins épaisses. Il est difficile de différencier cette espèce d'autres qui lui sont à peu près semblables, M. elata et M. deliciosa (morille délicieuse).

Morchella conica : Morille conique. Espèce voisine de la précédente, mais qui affectionne la montagne (bois de conifères) et a un chapeau plus conique.

COMMENT CHOISIR ?

La morille est généralement commercialisée déshydratée ou en conserve. Sur les étals, la morille la plus prisée est la morchella conica d'origine jurasienne.

QUE FAIRE AVEC ?

La morille devrait toujours être consommée bien cuite, car crue elle est irritante pour l'estomac. La morille est délicieuse en sauce ou farcie. Elle est souvent associée à la crème qui la met en valeur. Elle accompagne la viande, la volaille, le gibier et le poisson. On la met dans les soupes et les ragoûts. On la cuisine avec le riz, les pâtes alimentaires et les œufs.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire les morilles à feu doux, de 5 à 7 min lorsqu'on les fait revenir dans du beurre ou de l'huile, ou de 15 à 20 min lorsqu'on les fait mijoter dans une sauce, une soupe ou un ragoût.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les morilles fraîches se conservent 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Pour une conservation prolongée, les mettre dans de l'huile d'olive. Séchées, elles conservent tout leur arôme. Les laisser à température ambiante. Eviter de les congeler crues

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La morille est riche en potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
10 kcal	1,50 g	0,20 g	0,40 g	9,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
19,00 mg	320,00 mg	0,40 g	70,00 mg	0,10 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,30 g	0,48 mg	0,93 mg	0,80 mg	0,07 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La morille aime les terrains bouleversés. C'est ainsi que les morilles ont poussé par milliers sur les plages de Normandie au printemps 1945, après les bombardements. On a réussi à la cultiver, mais cette culture demeure marginale.

Tournedos de dinde aux morilles et aux girolles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Fricassée d'asperges aux morilles [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

œuf mollet aux asperges et morilles, crème de champignons [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Fricassée printanière [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Morilles farcies au chou pak-choï et au jambon ibérique [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Os à moelle et morilles à la crème [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Poêlée de couteaux de mer et morilles en persillade d'ail des ours [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15564>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15564>

- [3] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-dinde-aux-morilles-et-aux-girolles>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/fricasee-dasperges-aux-morilles>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/oeuf-mollet-aux-asperges-et-morilles-creme-de-champignons>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/fricasee-printaniere>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/morilles-farcies-au-chou-pak-choi-et-au-jambon-iberique>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/os-moelle-et-morilles-la-creme>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-couteaux-de-mer-et-morilles-en-persillade-dail-des-ours>