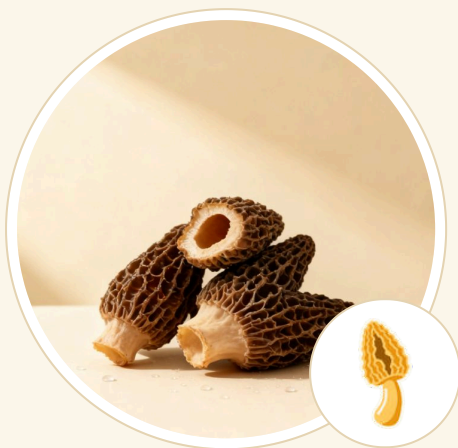




Légume

Morchellacées

champignon

Morille

Morchella esculenta

Morille, champignon de printemps au chapeau alvéolé, offre une chair fine, souple et intensément boisée. Ses creux retiennent sable et petits insectes : un nettoyage attentif s'impose. Fraîche, elle parfume une poêlée, une sauce à la crème ou des œufs. Sa texture devient tendre sans perdre sa mâche. Elle ne se mange jamais crue : une cuisson complète d'au moins quinze minutes est indispensable.



Saison : de mars à mai · pleine saison : avril

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

En France, la morille fraîche apparaît de mars à mai, après le redoux et des pluies régulières, avec un sommet en avril. Mars ouvre les cueillettes en plaine ; mai prolonge la pousse en altitude. Avant, le sol reste trop froid. Ensuite, la chaleur et l'assèchement mettent fin aux fructifications.



Carte d'identité

Famille	Morchellacées
Partie mangée	carpophore
Origine	La morille est originaire des régions tempérées de l'hémisphère Nord.
Provenance	France : Jura, Doubs, Savoie, Haute-Savoie
Goût	
Variétés	Morille commune, Morille blonde, Morille conique, Morille élevée, Morille costée



Bien choisir

- Le chapeau doit être bien alvéolé, sec et sans zones visqueuses.
- Le pied doit rester ferme, clair et intact, sans galeries ni moisissure.
- L'odeur doit être fraîche, boisée et délicate, jamais aigre ou fermentée.



Conserver

Durée

2 à 3 jours

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Congélation

Nettoyez-les, cuisez-les au moins 15 minutes, laissez-les refroidir puis congelez-les en portions.





Préparer

- Fendez chaque morille dans la longueur pour vérifier l'intérieur creux et retirer les petits insectes.
- Brossez les alvéoles, puis rincez très brièvement si du sable subsiste.
- Épongez soigneusement et faites toujours cuire à cœur pendant au moins 15 minutes.

CUISONS

- À la poêle : 15 à 20 minutes
- En sauce : 20 minutes
- Braisée : 20 à 25 minutes
- Au four : 20 à 25 minutes



Idées de recettes

- Omelette aux morilles
- Poulet au vin jaune et morilles
- Asperges, crème de morilles
- Risotto aux morilles

SE MARIE BIEN AVEC

crème vin jaune volaille œuf asperge



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

24

kcal

102 kJ · portion 100 g

Eau	90 g	Vitamine D	5,1 µg	102 %
Protéines	3,2 g	Cuivre	0,6 mg	63 %
Glucides	0,1 g	Manganèse	0,6 mg	30 %
dont sucres	0 g	Phosphore	194 mg	28 %
Fibres	3,4 g			
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Champignon, morille, crue.



Côté santé

- La morille crue apporte 24,5 kcal, 3,16 g de protéines et 3,35 g de fibres pour 100 g.
- Sa vitamine D, à raison de 5,1 µg pour 100 g, contribue au maintien d'une ossature et d'une fonction musculaire normales.
- Son phosphore participe au métabolisme énergétique, tandis que le potassium intervient dans le fonctionnement normal du système nerveux.



Le saviez-vous ?

Certaines espèces de morilles peuvent fructifier massivement au printemps suivant un incendie de forêt.

