



# La morille

Les morilles pointent leurs cônes au printemps et parfois à la fin de l'été, dans les bois humides de bouleau, frêne, peuplier ou noisetier. Ce champignon sauvage, relativement rare, au chapeau alvéolé et au pied renflé fait partie de la famille des coniques morchellacés.

Il existe une trentaine de variétés dont la morille conique au chapeau brun foncé, aux côtes plus épaisses, et aux alvéoles bien dessinées. C'est la plus rare et la plus estimée ! La morille « vulgaire » a un chapeau brun clair, le plus souvent conique, rond ou ovale, creux à l'intérieur. Son pied est blanchâtre et légèrement ocre. Le morillon : reconnaissable par son long pied, son chapeau très peu charnu a un goût beaucoup moins prononcé.

## Choisir

Les morilles existent fraîches, déshydratées ou surgelées. Choisissez-la morille fraîche plutôt ferme, surtout pas visqueuse et dépourvue de tâches. Préférez les petites morilles pour les poêlées, car elles sont plus fermes à la dégustation. En revanche, pour les mélanges de légumes, les œufs et les sauces, choisir de grosses morilles car elles contiennent plus de jus.

## Consommer

La morille se marie bien avec le jus de viande, les préparations à base d'œufs et les crèmes, mais aussi avec les fruits dans les desserts. Elles accompagnent bien viandes rouges et volailles. Elles sont souvent étuvées au beurre puis liées à la crème fraîche.

## Conserver

Conservez les morilles fraîches dans un torchon humide pendant trois à quatre jours. Séchées, les conserver dans du riz ou des œufs pour leur transmettre sa saveur. Vous pouvez également congeler les morilles fraîches préalablement lavées.



*Les morilles aiment les décombres ou les lieux récemment brûlés : elles ont ainsi poussé en abondance sur les plages de Normandie au printemps 1945 après les bombardements.*



INFOS NUTRITIONNELLES

**15 Kcal/100g**



PREPARATION

Ce champignon se nettoie difficilement : pour les laver, couper la queue et faites couler de l'eau froide à l'intérieur pour en retirer le sable. Ne pas les laisser tremper mais nettoyez les dans plusieurs eaux.



CUISSON

Les morilles doivent être bien cuites afin de détruire les substances toxiques qu'elles contiennent. La cuisson se fait en deux temps : faites dégorger les morilles dans une poêle avec de l'huile, égouttez les et repassez les dans une poêle avec un peu de beurre.



PRESENTATION

La morille peut se présenter entière, en morceaux, farcie ou encore hachée et mélangée à de la chapelure pour servir de panure.

## SUGGESTIONS DE RECETTES

- Fricassée de volaille aux morilles et à la crème
- Feuilleté de pommes de terre aux morilles

**Retrouvez ces recettes sur [www.atelierdeschefs.com](http://www.atelierdeschefs.com)**