



< retour

*Fruits et légumes*

# Morilles séchées



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Champignons

**Poids moyen :** 3.4g

La morille est un champignon des plus prisés. On les fait sécher afin de pouvoir les consommer toute l'année. On peut en effet les faire regonfler à n'importe quel moment en les trempant dans l'eau tiède.

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.

## COMMENT CHOISIR ?

La morille est généralement commercialisée déshydratée ou en conserve.

## 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

La durée de conservation des morilles séchées est très longue. Les stocker à l'abri de la lumière et de l'humidité. Il est préférable cependant conseillé de les déguster avant la nouvelle saison des champignons.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La morille est riche en potassium.

calories

**36**  
kcal

protéines

**5,25**  
g

glucide

**0,70**  
g

lipide

**1,40**  
g

sucres

**0,35**  
g

\* Source de données :  
AFSSA

amidon

**0,35**  
g

# HISTOIRE

On a réussi à la cultiver, mais cette culture demeure marginale.

## Poulet au vin jaune et aux morilles [3]

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

## Grenadins de veau aux morilles [4]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15565>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15565>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-vin-jaune-et-aux-morilles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/grenadins-de-veau-aux-morilles>