



# Mykoplan® *Superfood*

Édition 5 - mars 2021

Laura Koch crée en exclusivité pour Mykoplan de nouveaux plats de champignons raffinés et savoureux à cuisiner.

Laissez-vous inspirer par ses talents culinaires et savourez des plats passionnants et sains.

Le printemps est la saison des morilles. C'est pourquoi cette newsletter est entièrement consacrée à ce champignon très apprécié.



# Le printemps est la saison des morilles

De fin mars à mai/juin, vous pouvez trouver la délicieuse morille comestible (*Morchella esculenta*) et la morille à capuchon (*Morchella gigas*) dans les forêts de feuillus et les forêts alluviales, et plus généralement sur les sols riches en humus et en calcaire. Elles sont fréquentes sous les frênes, par exemple, mais aussi sous les arbres fruitiers. Elle est souvent présente sous les frênes, mais aussi sous les arbres fruitiers.

Mais attention : la morille a son double, la «fausse morille» (*Gyromitra esculenta*). Elle pousse également au printemps, mais ses chapeaux ne sont pas typiquement compartimentés, mais plutôt lobés/enroulés, de couleur marron-rouge, il peut être très toxique et même mortel. Bien que l'œil exercé du cueilleur de champignons fasse rapidement la différence, la découverte devrait tout de même être confirmée par le contrôle des champignons, par mesure de sécurité.

Le corps de la morille crue contient de l'«hydrazine», une substance irritante pour l'estomac et les intestins, qui est éliminée lors de la cuisson ou du blanchiment. Un tiers de la morille séchée est constitué de protéines et fournit un acide aminé qui, curieusement, n'a été trouvé jusqu'à présent que dans les morilles comestibles et les morilles pointues.



En outre, la morille fournit des sucres multiples, qui sont utilisés dans des médicaments pour soutenir le système immunitaire et inhiber la croissance des tumeurs. Un effet antiviral a également été observé dans des populations animales. En médecine traditionnelle chinoise, la morille est utilisée pour traiter les troubles digestifs et l'essoufflement, entre autres. Les propriétés de protection cellulaire des composés de sucre contenus dans les morilles dépassent même celles de la vitamine E. Associé à l'ail des ours, une herbe printanière aux vertus détoxifiantes et anti-inflammatoires, ce beurre aux herbes constitue un complément puissant et aromatique à différents plats.



Éditeur :

Mykoplan® Vitalpilze Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Téléphone: 052 383 29 29



Édition 5 - mars 2021

Laura Koch, diététicienne BSc. BFH



## Beurre aux morilles et à l'ail des ours

### Ingrédients

- 100 g de beurre biologique ou de beurre clarifié (ghee)
- 15 g de morilles séchées (ramollies/fraîches = 50 g)
- 15 g de feuilles d'ail des ours fraîches
- ½ cuillère à café de sel aux herbes

### Préparation

1. Versez de l'eau chaude sur les morilles séchées (blanchir) et laissez tremper pendant environ 5 minutes, puis jetez l'eau et laissez les morilles s'égoutter dans une passoire. Pressez à la main le reste de l'eau.
2. Lavez bien l'ail des ours, égouttez-le et hachez-le finement avec les morilles.
3. Faites fondre le beurre au bain-marie, puis ajoutez les morilles et l'ail des ours

hachés ainsi que du sel aux herbes et mélangez.

4. Laissez refroidir le mélange dans un récipient en verre de votre choix au réfrigérateur ou portionnez-le en forme de glaçons et conservez-le au congélateur pour l'utiliser comme beurre aux herbes.

---

### Utilisations possibles

- Pour assaisonner des légumes cuits à la vapeur
  - Sur des viandes grillées en remplacement du beurre aux herbes traditionnel
  - Tartiné sur du pain et cuit au four comme «pain à l'ail».
-