



Morilles: Un plaisir comportant des risques



Morilles poussant dans un pré. Foto: gui00878 auf iStock



Morilles fraîchement cueillies. Foto: Matthis Vass

Court et doux

Pour une consommation sans risque, les morilles doivent toujours **être cuites pendant 20 minutes au moins.**

En cas de symptômes ou de doute contacter Tox Info Suisse (tél 145).

Les morilles sont une denrée très appréciée. Qu'elles soient fraîchement cueillies au printemps ou vendues au supermarché comme morilles de culture séchées, leur arôme savoureux rehausse de nombreux plats. Mais attention : mal préparées, elles peuvent entraîner des problèmes pour la santé

La consommation de morilles (*Morchella* spp.) et de la verpe de Bohême (*Verpa bohemica*) peut provoquer deux types de symptômes distincts qu'il convient de différencier clairement :

1. Syndrome neurologique lié aux morilles – symptômes neurologiques liés aux des morilles fraîches

Des symptômes neurologiques tels que vertiges, troubles de la vision et troubles locomoteurs apparaissent presque exclusivement après la consommation de morilles fraîches. La substance responsable n'est pas encore connue. Les symptômes sont certes désagréables, mais disparaissent en général spontanément en l'espace de 24 heures.

2. Symptômes gastro-intestinaux - liés aux des morilles fraîches ou séchées

Les morilles crues ou insuffisamment cuites, qu'elles soient fraîches, séchées ou surgelées, peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux parfois sévères. Dans certains cas isolés, des complications potentiellement létales ont même été observées.

Tox Info Suisse reçoit particulièrement souvent des demandes concernant des plats tels que le risotto ou les sauces aux morilles. Les morilles vendues dans le commerce séchées ou surgelées sont crues ! Si elles ne sont ajoutées à un plat qu'en fin de cuisson, elles ne cuisent pas assez longtemps et peuvent donc réserver de mauvaises surprises.



Voici les conseils de la VAPKO pour la préparation des morilles



Mise en place pour le risotto aux morilles. Foto bkr



Chapeaux de morilles séchés. Foto: bkr

Court et doux

Ne jamais consommer les morilles crues ou à moitié cuites !

L'Association suisse des organismes officiels de contrôle des champignons (VAPKO) a rassemblé, en collaboration avec Tox Info Suisse, des informations importantes pour la préparation sans risque des morilles.

Morilles fraîches

Avant d'être consommées, les morilles fraîches doivent d'abord être séchées (desséchées au four), puis mises à tremper, avant d'être cuites à fond.

Si vous ne voulez pas renoncer à la préparation des morilles fraîches, réduisez le risque au minimum : Faites cuire les morilles pendant au moins 20 minutes et ne consommez pas plus de 100 grammes par portion.

Morilles séchées et surgelées

Toutes les sortes de morilles doivent être bien cuites avant d'être consommées, y compris les morilles séchées ou surgelées, sans aucune exception à la règle !

Exemples : les morilles surgelées ne doivent pas être consommées crues ni utilisées dans des plats froids (carpaccio/sushi). Les morilles séchées doivent être mises à tremper avant la cuisson.

Aussi dans les plats tels que le risotto, les sauces ou les pâtes, les morilles trempées ne doivent en aucun cas être ajoutées à la fin de la cuisson, mais doivent être cuites avec le reste ou précuites.

Informations complémentaires :

- <https://vapko.ch/index.php/de/news-de/vorsicht-beim-genuss-von-morcheln-wichtige-hinweise-zur-sicheren-zubereitung>
- https://www.toxinfo.ch/morilles_un_plaisir_comportant_des_risques
- Outbreak Linked to Morel Mushroom Exposure - Montana, 2023 - PubMed MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2024 Mar 14;73(10):219-224
- Morel Mushroom Toxicity: An Update 2021 [Abstract], Josep Piqueras, Fungi Magazine Archives Vol.14. No.2 - Spring - 2021
- www.fungimag.com > Archives > FUNGI Magazine – Vol.14, No.2- Spring – 2021 > Morel Mushroom Toxicity: An Update, by Josep Piqueras