

Cuisson: Épis de quenouille

Éplucher comme un épis de maïs et
**Blanchir 3à5 minutes avant de
revenir au beurre salé (+eau) à feu doux**

Cuisson : Asclépiade

*****Nécessaire de cuire avant de consommer*****

- **La Pousse d'Asclépiade** (comme une asperge)
- **Le Brocoli d'Asclépiade** (les fleurs fermées)
- **Le Cornichon d'Asclépiade** (comme l'okra)

Bien Laver à l'eau froide

avec deux changements d'eau.

**Blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante
salée (ou 2 fois 2 minutes en changeant l'eau),
refroidir. Sauter au beurre ou servir en vinaigrette.**

Bon appétit!

*À la table des Jardins Sauvages
17 Chemin Martin, St-Roch de l'Achigan
Pour réservation : (450)588-5125
www.jardins Sauvages.com*