

Cuisson: Têtes de violon

Bien laver et Cuire 5 minutes+
dans *beaucoup* d'eau salée (ou à la vapeur)

***Ou L'idéal - Blanchir 2 fois**
pour conserver le maximum de couleur et texture

Mettre dans beaucoup d'eau bouillante salé, cuire 2 minutes.
Changer l'eau. Répéter. Rafraîchir dans l'eau glacée.

et en suite, Cuisiner..

Pour servir chaud : Suer au beurre ou à l'huile d'olive avec sel, poivre, de l'ail, et assaisonnements de choix (tamari, piment fort, bacon, gingembre, zestes de citron, herbes fraîches ex. aneth, ciboulette..)

Pour servir froid : Mettre en vinaigrette, ou ajouter à des salades de pâtes, de pommes de terre, ou salades vertes.

Bon appétit!

**Attendre 5 minutes après le retour de l'ébullition de l'eau..*

**Le MAPAQ recommande 15 minutes totale.*

****L'important c'est que les têtes sont de bonne qualité, de provenance connue (comme les nôtres), et qu'elles soient complètement cuites.***

Utiliser beaucoup d'eau pour les rincer et les cuire.

Les Jardins Sauvages
17 Chemin Martin, St-Roch de L'Achigan, QC
450-588-5125, www.jardinssauvages.com