

Guide d'utilisation – Légumes, Les Jardins Sauvages

Brocoli d'asclépiade (*Asclepias syriaca*) : Les fleurs fermées. Bien laver à l'eau froide avec deux changements d'eau. Blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée deux fois en changeant l'eau à chaque fois, refroidir. Procéder en les rajoutant à un mijoté ou sauté de légumes, ou en faisant sauter au beurre, ou servir en vinaigrette..

Chou gras (*Chenopodium album*) : Les feuilles et jeunes pousses. Manger cru ou cuit; apprêter comme des épinards : en salades, soupes, omelettes, pâtes etc..

Cornichon d'asclépiade (*Asclepias syriaca*) : Les jeunes cosses cueilli le matin, ressemble à l'okra. Bien laver à l'eau froide avec deux changements d'eau. Blanchir 5 minutes (ou 2 fois deux minutes) dans l'eau bouillante salé, refroidir. Procéder en les rajoutant à un mijoté ou marinade, en faisant sauter au beurre ou servir en vinaigrette..

Épis de quenouille (*Typha angustifolia*): Éplucher comme un blé d'inde. Cuire 5 minutes à l'eau bouillante, refroidir. Faire revenir dans un peu de beurre et de l'eau, sel, poivre et déguster comme 'finger food' ou comme légume d'accompagnement. Ça fait aussi un bon bouillon de légumes.

Pousse d'asclépiade (*Aclepias syriaca*): Comme une asperge, nécessaire de cuire. Blanchir 3-4 minutes ou 2 fois deux minutes dans l'eau bouillante avant de revenir au beurre ou à l'huile..

Pousse d'hémérocalle (*Hemerocalis fulva*) : Comme un mini poireaux, on les fait tomber au beurre ou braiser rapidement avec un peu de vin blanc et bouillon (et/ou crème) ou encore blanchir et servir en vinaigrette. C'est aussi bon tranché fin et servi cru en vinaigrette pour faire une rémoulade/salade croquante mais c'est plus facile à digérer (pour certains) cuit..

Pousse d'orpin (*Sedum perpureum*): Les feuilles et les jeune pousses. Meilleur cru en salade avec une vinaigrette gouteuse. (salé-sucré ou à l'ail avec un bon vinaigre fruité)

Pousses de salsifis (*Tragopogan pratensis*) : Crues, elles goûtent les noix de grenoble. Aussi bon blanchis une minute et tombé à l'ail comme légume d'accompagnement.

Têtes de violon (*Matteuccia struthiopteris*) : Important de bien laver et cuire complètement. Nous recommandons de les cuire 5 minutes à l'eau bouillante ou deux fois pour 2 minutes en changeant l'eau à chaque fois. Refroidir dans l'eau glacée pour mariner ou servir en salade, ou procéder directement à une deuxième cuisson : sauté à l'huile/beurre avec ail, tamari, vinaigre de cidre, sirop d'érable.

Noter : Ces instructions s'appliquent aux légumes vendus par les Jardins Sauvages uniquement, car nous assurons une cueillette appropriée selon la variété de plante, l'âge, l'état, l'endroit et la façon dont elle est cueillie. L'entreprise est soucieuse de l'environnement et cueille ses produits de façon à pouvoir renouveler chaque année. Ses cueilleurs sont ainsi formés afin de livrer qualité et fraîcheur en tout temps. N'hésitez pas à visiter notre site Internet au www.jardins Sauvages.com.

Légumes Marin

Arroche de mer (*Atriplex Hastatae*) : Des épinards de mer (au goût salé), bon cru ou cuit. Délicieux tombé au beurre ou à l'huile d'olive avec de l'ail.

Caquiller de mer (*Cakile edentula*) : Un légume vert au goût piquante de moutarde un peu salin. Le goût est prononcé mais agréable, mais il perd sa personnalité une fois cuit. Alors utiliser comme une herbe cru, les feuilles et jeune pousses sont bonnes en salade, aussi et en salsa verte ou en mélange d'herbes séchées.

Persil de mer (*Livèche eccossaise*) : Les feuilles. Une herbe au goût de céleri, un peu poivré, un peu florale, meilleur cru pour aromatiser tomates, légumes, poissons ou en pesto.

Plantain de mer (*Plantago maritima*) : Une pousse au goût assez neutre mais la longue forme intéressante pour décorer et la texture ferme et croquante cru. Cuit, ça fait des spaghettis verts!

Sablina : Une pousse marine qui goutte le concombre avec une légère amertume. Bon cru ou blanchi et mariné.

Salicorne (*Salicornia europea*) : Bien laver et enlever la base plus fibreuse si nécessaire. Comme des asperges fines de mer, croquantes et salées dans l'état cru, un peu plus doux une fois cuits (30sec-1 minute à l'eau bouillante). Très bon des deux façons, en salade ou pour accompagner les poissons, fruits de mer.

Noter : Ces instructions s'appliquent aux légumes vendus par les Jardins Sauvages uniquement, car nous assurons une cueillette appropriée selon la variété de plante, l'âge, l'état, l'endroit et la façon dont elle est cueillie. L'entreprise est soucieuse de l'environnement et cueille ses produits de façon à pouvoir renouveler chaque année. Ses cueilleurs sont ainsi formés afin de livrer qualité et fraîcheur en tout temps. N'hésitez pas à visiter notre site Internet au www.jardins Sauvages.qc.ca pour y découvrir notre restaurant spécialisé de nos produits du terroir forestier, ainsi que notre gamme de produits transformés.