



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 au moins 5 minutes (ou 2-3 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/tempura..

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 cueillis le matin, ressemblent à l'okra. Bien laver à l'eau froide avec deux changements d'eau. Blanchir 5 minutes (ou 2 fois 2-3 minutes) dans l'eau bouillante salée, 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 finir la cuisson jusqu'à tendre (en rajoutant de l'eau au besoin) - déguster comme 'finger food' ou comme légume d'accompagnement. Ça fait aussi un bon bouillon de légumes.

Moutarde sauvage/Rapini sauvage (*Sinapis arvensis*) : Les jeunes pousses sont bonne en salade; sinon plus doux cuit comme des épinards/rapini – blanchi et tombé à l'ail avec beurre/huile.

Pousse d'asclépiade (*Aclepias syriaca*): Comme une asperge, nécessaire de cuire. Blanchir 5 minutes ou 2 fois deux minutes dans l'eau bouillante avant de revenir au beurre ou à l'huile..

Pousse d'hémérocalle (*Hemerocallis fulva*) : Comme un mini poireau, 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 plus facile à digérer (pour certains) cuit..

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

Les Jardins Sauvages

17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125

7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125

www.jardins Sauvages.com



Pousses d'ortie (*Urtica dioica*, *Urtica procera*): Pousses et feuilles. Blanchir à l'eau bouillante 2-3min et servir comme légume ou ajouter à des recettes, soupes, omelettes, pasta etc.. OU en infusion/tisane.

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

Tabouret des champs/Roquette sauvage (*Thaspi arvense*): Servir en salade ou garniture avec viande grillé en sauce, pâtes etc. (ou comme la salade de pissenlit avec œuf et lardons)

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.

Légumes Marin

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

Caquillier de mer (*Cakile edentula*) : Un légume vert au goût piquante de roquette/moutarde un peu salin. Le goût est prononcé mais agréable, mais 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/pesto 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/iodé, meilleur cru pour aromatiser tomates, légumes, poissons ou en pesto. Bon séché aussi.

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 pour intégrer aux salades. Cuit, ça fait des spaghettis verts!

Sablina (*Arenaria peploides*) : Une pousse marine qui goute le concombre avec une légère amertume. A éviter en temps de sécheresse. Sinon, bon cru ou blanchi et mariné.

Les Jardins Sauvages

17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125

7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125

www.jardins Sauvages.com



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 pour y découvrir notre restaurant spécialisé de nos produits du terroir forestier, ainsi que notre gamme de produits transformés.

Les Jardins Sauvages
17 chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0 450-588-5125
7070 Henri Julien, Montreal, QC H2S 3S3 514-704-5125
www.jardins Sauvages.com