

Têtes de violon à l'ail, tamari et vinaigre de cidre

Chef Nancy Hinton, Les Jardins Sauvages

4 portions

150g	têtes de violon fraîches *(ou blanchies congelées sous-vide hors saison)
15ml (1 cu.à soupe)	huile d'olive
15ml (1 cu.à soupe)	beurre
5ml (1 cu.à the)	d'ail émincé
±5ml au goût	tamari (ou soya)
gouttes.	vinaigre de cidre, sirop d'érable
pincé	'épices à steak'
pincé	piment fort ou sauce aux piments forts
au goût	sel, poivre

Méthode:

1. Bien nettoyer têtes de violons dans beaucoup d'eau.
2. Trier en enlevant celles qui sont noir au centre ou trop déroulé. Couper le bout si nécessaire, si raide ou raison esthétique.
3. Amener un gros chaudron d'eau salé à l'ébullition. Ajouter les têtes et faire bouillir 5 min; rafraîchir dans l'eau glacée.
4. Faire revenir l'ail dans l'huile et le beurre au feu doux pour quelques minutes. Ajouter les têtes et laisser réchauffer. Assaisonner au goût le tamari, vinaigre de cidre, quelques gouttes de sirop d'érable, piquant et sel et poivre. Servir comme légume d'accompagnement, ou en salade tiède, sur une pizza, omelette, pâtes..

*Avec têtes de violon blanchies congelées sous-vide :

Dégelez doucement au frigo, ou rapidement en mettant le sac dans l'eau bouillante 1min.

Sautez les étapes 1-3 et faire revenir l'ail dans l'huile.. ajoutez les têtes et assaisonnez au goût.

Les Jardins Sauvages

17 Chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0

450-588-5125; www.jardins Sauvages.com

Fiddleheads with garlic, tamari and cider vinegar

Chef Nancy Hinton, Les Jardins Sauvages

4 portions

150g	fresh fiddleheads *(or frozen, blanched & vacuum packed off season)
15ml (1Tbsp)	extra virgin olive oil
15ml (1 Tbsp)	beurre
5ml (1 tsp)	minced garlic
5ml ±	tamari (or soy sauce)
splash	cider vinegar
to taste	chilli oil, hot sauce or chilli flakes
to taste	sel, poivre

Méthod:

1. Wash fiddleheads well in plenty of fresh water.
2. Sort through discarding any that are black in the center or unrolled; cut the tips if too dark/woody. (This step should not be necessary with fresh fiddleheads *from Les Jardins Sauvages*.)
3. Bring a large pot of salted water to a boil. Add fiddleheads and cook 5-7 minutes (or 2 x 2 min, changing the water); refresh in ice water bath.
4. Cook garlic gently in olive oil and butter for a couple of minutes, add fiddleheads and reheat. Season to taste with tamari, cider vinegar, chilli salt and pepper. Serve as a side vegetable or as a topping for salad, pizza, pasta, in an omelette..

*With frozen blanched fiddleheads vacuum packed : Defrost and go straight to step 4.

Allow to defrost slowly in fridge or quickly by placing the bag in boiling water for 1 minute. Skip steps 1-3 and cook garlic in olive oil., add fiddleheads..

Les Jardins Sauvages

17 Chemin Martin, St-Roch de l'Achigan, QC J0K 3H0

450-588-5125; www.jardins Sauvages.com