Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de mai 2021

Recettes printanières

À l'arrivée du printemps, j'ai toujours très hâte de pouvoir enfin cuisiner avec des produits frais de chez nous. Idéalement, je les cueille dans le potager. Les cadeaux de la nature sont cueillis dans le pré ou sur le bord de la rivière. Quant aux autres variétés, je me contente de les cueillir au supermarché si les marchés d'agriculteurs ne sont pas encore ouverts. Aujourd'hui, je vous propose des recettes faites à partir de légumes printaniers, mais d'abord, un petit rappel sur la préparation des têtes de violon.

Les têtes de violon

N.B. Afin de ne pas compromettre sa pérennité, ne jamais cueillir plus de 40 % des nouvelles pousses d'un plant de fougère. La fougère à l'autruche (Matteucia struthiopteris) est la variété que l'on peut consommer.

Il est très important de souligner que les têtes de violon contiennent une toxine qui cause des symptômes similaires à ceux de la gastro-entérite. Le fait de consommer des têtes de violon crues ou cuites inadéquatement (sautées brièvement) déclenche ces symptômes. Les têtes de violon doivent être débarrassées de leur petite membrane rousse (en les secouant dans un sac). On doit tailler le bout des tiges noircies, puis les laver très soigneusement à grande eau.

Quelle que soit la recette, on doit toujours les faire bouillir au moins 5 minutes (eau bouillante additionnée ou non de sel ce qui aide à garder la couleur). Personnellement, je les fais bouillir une première fois 3 minutes, je jette l'eau, puis je les refais bouillir encore 3 minutes. Je les égoutte puis je les plonge dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Une fois égouttées et épongées, les têtes de violon sont prêtes à être utilisées dans les salades, les sautés, etc. Elles sont si bonnes sautées brièvement dans du beurre à l'ail!

Le radis

Quel bonheur que de croquer dans un radis frais! En rondelles ou en petites juliennes, le radis ajoute de la couleur et une délicieuse touche de piquant à nos plats. Mais, saviez-vous que les fanes (feuilles) de radis sont comestibles lorsqu'elles sont bien fraîches? On peut en faire un excellent potage du genre « potage parmentier »: faites revenir des oignons hachés et des dés de pommes de terre. Ajoutez du bouillon de légumes ou de poulet et laissez mijoter le tout jusqu'à cuisson des pommes de terre. Ajoutez les fanes juste avant la fin de la cuisson. Passez la préparation au mélangeur et rectifiez l'assaisonnement.

La rhubarbe

Ici, nous utilisons la rhubarbe surtout en tant que fruit, mais en Inde, on l'utilise comme légume dans la préparation d'un cari de lentilles et de patates douces avec des oignons, de l'ail, du gingembre et du miel. Comme fruit, sa grande amertume fait que l'on doit lui ajouter une grande quantité de sucre, par contre il paraît que si l'on fait préalablement tremper les cubes de rhubarbe dans de l'eau salée, on diminue de beaucoup la quantité de sucre à y ajouter. On peut en faire une excellente compote au gingembre: faites tremper 4 tasses de gros dés de rhubarbe dans de l'eau salée (10 ml (2 cuil. à thé de sel par litre d'eau) pendant au moins 10 minutes. Rincez sommairement, égouttez et mettez les dés dans une casserole avec plus ou moins 15 ml (1 cuil. à soupe) de gingembre finement haché, 1 à 2 tasses de sucre (ou au goût). Amenez à ébullition et laissez mijoter le tout jusqu'au niveau de cuisson désiré.

L'asperge verte

Plante majestueuse, pousse nutritive, c'est le « turion » de l'asperge qui nous apporte autant de plaisir au printemps. Nul besoin de peler les asperges vertes, car cuites à point, elles craqueront sous la dent. Commencez par les laver soigneusement. Pliez le bas de la tige (3 à 6cm) et celle-ci devrait casser net (tranchés en fines rondelles, les bouts peuvent aller dans une soupe). On peut manger les asperges crues, en salade en les taillant en rubans à l'aide d'un économe. Assaisonnées et légèrement badigeonnées d'huile, elles peuvent être mises telles quelles sur le barbecue ou grillées au four. On peut les cuire à la vapeur très brièvement (1 minute ou moins) ou dans une poêle à frire dans 1cm d'eau sur un feu maximum (1 minute). Si vous ne les mangez pas immédiatement, plongez-les dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Une fois bien épongées, vous pourrez les manger en salade avec votre vinaigrette préférée ou les réchauffer plus tard pour les servir en accompagnement.

Bon appétit!