

## Piedmont, en 1940

BENOIT GUÉRIN

Le temps des vacances à Piedmont dans les Laurentides le 1<sup>er</sup> septembre 1940.

Photographie originale de Conrad Poirier: Bibliothèque et archives nationales (Montréal), cote P48,S1,P6149



[pourleplaisirdupalais@hotmail.com](mailto:pourleplaisirdupalais@hotmail.com) [www.journaldeprevost.ca](http://www.journaldeprevost.ca)



AVEC  
ODETTE  
MORIN

## Les têtes-de-violon, cultivées et bien cuisinées !

Comme les merles d'Amérique, les têtes de violons sont parmi les premiers p'tits bonheurs qu'apporte le printemps. Elles émergent après la fonte des neiges et après que les rivières et autres cours d'eau, aient regagné leur lit.

Son nom « fougère à l'autruche » (*Matteucia struthiopteris*) lui vient du fait que son feuillage ait l'allure d'une plume d'autruche. Elle se plaît aux abords des cours d'eau, sur des terrains qui sont parfois complètement inondés au printemps. Elle préfère les sols humides, mais pousse quand même assez bien dans un sol drainé à condition de ne pas être exposée (l'été) au gros soleil de midi et de recevoir un apport d'eau occasionnel durant la canicule. Si ces conditions ne sont pas respectées, la fougère roussit, se dessèche et cesse prématurément de se faire des réserves pour la saison suivante. Elle n'est pas difficile pour ce qui est du type de sol, mais aime moins les sols sablonneux qui se drainent trop rapidement. Une situation ombragée (l'été) ou semi-ombragée, un sol

plutôt argileux et bien pourvu de matière organique, sont les conditions idéales à la prolifération de cette beauté comestible.

La fougère à l'autruche peut atteindre 1,5 mètre de hauteur à maturité, c'est une plante majestueuse et très ornementale. Son comportement de conquistador est une bonne nouvelle à l'heure de la cueillette, mais moins bonne si on tient à la cultiver dans une plate-bande mixte. Elle se reproduit par spores et par rhizomes; ceux-ci pouvant parcourir de 1 à 2 mètres dans une même saison. Elle surgit, alors, n'importe où et son rhizome peut passer sous des plantes que vous chérissez. On la contrôle en l'arrachant (avec le rhizome) ce qui peut causer des dommages aux racines des plantes avoisinantes. Cela étant dit, il est préférable d'installer la fougère de l'autruche seule avec ses congénères à l'orée d'un bois, près des rives d'un ruisseau, dans une baissière ou autre recoin parfois ingrat, là où elle pourra conquérir le territoire à sa guise. On peut planter une fou-

gère au mètre carré et avoir une belle colonie dès la deuxième année.

Vous aurez peut-être deviné que je cultive la fougère à l'autruche à la maison. Elle pousse contre un muret de grosses pierres et cherche à conquérir la pelouse adjacente. À chaque printemps j'arrache les bellégérantes ce qui cause un dommage cosmétique temporaire à la pelouse. Trois ans après l'installation de la plate-bande, nous avons récolté des têtes-de-violon pour la première fois. «Wow, j'pensais jamais qu'on aurait pu cueillir ça chez nous», de dire mon chum. Je vous avoue que c'est pas mal formidable, mais il faut être très raisonnable et ne JAMAIS cueillir plus de 30 à 40% (environ 3 pousses sur 8) des pousses de l'année sur une même plante, cette règle s'applique aussi aux cueillettes en pleine nature (certains disent 50% ce qui est acceptable pour une plante mature). Passé 40% on met en péril la santé de la plante en la forçant à puiser dans ses réserves pour produire les tiges qui auraient dû ne sortir que l'année d'après. On

cueille les têtes de violon à partir de 3 cm jusqu'à 12 cm de hauteur, après quoi, elles ne sont plus comestibles.

Ce délicieux petit légume printanier, en plus de son goût sublime, nous offre un bel éventail de nutriments. Il contient au moins 2 fois plus de protéines que les autres légumes. Il nous fournit les vitamines A, B2, B3, C, plusieurs minéraux, des fibres ainsi que des composés phénoliques et des caroténoïdes (précurseurs de vitamine A). Par contre, il est très IMPORTANT de souligner que les têtes de violon contiennent une toxine (probablement un genre d'alcaloïde), 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) et lavées très soigneusement à grande eau.

Quelle que soit la recette, vous devrez TOUJOURS les faire



bouillir au moins 4 minutes (si elles sont pour cuire dans la recette) dans l'eau bouillante additionnée ou non de sel (le sel aide à garder les légumes verts) ou en les cuisant à la vapeur. On les plongera ensuite dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson et pour préserver ce qui reste de couleur. J'ai expérimenté, dans mon laboratoire secret avec des cobayes consentants, et après 5 à 6 minutes de cuisson, j'ai utilisé les têtes-de-violon dans des salades et personne est tombé malade. Vous pourriez aussi les congeler une fois cuites et refroidies.

N.B. : Ne jamais cueillir plus de 40% des nouvelles pousses d'une fougère.

- Toujours faire bouillir les têtes-de-violon au moins 4 minutes (ou cuire à la vapeur) et jeter cette eau.

### SALADE DE TÊTES DE VIOLON, VINAIGRETTE CRÉMEUSE AU SÉSAME

#### INGRÉDIENTS

- Têtes-de-violon, 2 tasses précuites, refroidies et bien épongées sur un linge de cuisine
- Feuilles de laitue (Boston), 1 par personne (4 à 6)
- Câpres, 1 à 2 cuil. à soupe
- Graines de sésame blanches ou noires, pour saupoudrer
- Vinaigrette : Huile d'olive 2 c. à soupe, huile de sésame 1/2 c. à thé, vinaigre balsamique blanc 2 c. à soupe, beurre ou pâte de sésame 1 c. à thé (au goût), sirop d'érable 1 c. à thé, moutarde de Meaux (ou Dijon) 1 c. à thé, sel et poivre, yogourt nature 1 à 2 c. à soupe, un peu d'ail et/ou de gingembre râpés

au goût, mélangez tous les ingrédients.

#### PRÉPARATION

Mettez une belle feuille de laitue sur une jolie assiette, mettez-y des têtes-de-violons, nappez le tout de vinaigrette et saupoudrez de câpres et de graines de sésame avant de servir.

### TÊTES DE VIOLON SAUTÉES À L'AIL

#### INGRÉDIENTS

- Têtes-de-violon, environ 2 tasses préparées comme pour la salade
- Ail, 2 gousses hachées, menues
- Huile d'olive et beurre, 3 à 4 cuil. à thé moitié/moitié
- Sel et poivre, au goût

#### PRÉPARATION

Faites revenir l'ail très brièvement et

à feu moyen dans le mélange huile/beurre. Ajoutez les têtes-de-violon et faire revenir 1 à 2 minutes, assaisonnez et servez.

### SALADE BRUNCH, CHÈVRE CHAUD ET TÊTES-DE-VIOLON

#### INGRÉDIENTS

- Têtes-de-violon, environ 6 par personne préparées comme plus haut
- Mesclun (salade printanière), une poignée par personne
- Tranches de bon pain grillées, beurrées ou huilées, 1 par personne
- Fromage de chèvre affiné ou non, 2 ou 3 tranches (rondelles) par personne
- Œuf poché, 1 par personne
- Bacon grillé croustillant, en morceaux

1 tranche par personne

- Vinaigrette pour 4 personnes: huile d'olive 2 c. à soupe, vinaigre au choix 2 c. à soupe, moutarde de Dijon 1 c. à thé, sirop d'érable 1 c. à thé, persil ou estragon 1 c. à soupe haché menu, sel et poivre au goût, mélangez tous les ingrédients (pour une vinaigrette crémeuse ajoutez du yogourt nature).

#### PRÉPARATION

Faites cuire le bacon pendant que vous préparez la vinaigrette. Mettez de l'eau à bouillir dans une poêle à frire (environ 6 cm). Hachez le bacon grossièrement. Déposez du mesclun dans de jolies assiettes individuelles. Faites griller le pain, beurrez ou huilez, déposez-y les tranches de chèvre et mettez le tout au four chaud de 2 à 4 minutes. Baissez le

feu sous la poêle pour que l'eau ne soit pas bouillante mais frémissante, faites pocher les œufs (environ 3 minutes au goût) en prenant soin de les déposer délicatement dans l'eau. Déposez les tranches de pains grillées sur le lit de mesclun, déposez-y un œuf poché, les têtes-de-violon et les morceaux de bacon. Arrosez le tout de vinaigrette et dégustez.

N.B. Au moment où vous lirez ces lignes, les asperges du Québec seront sur le marché. Ne manquez pas d'en profiter, car leur saison est si vite passée. N'oubliez pas de bien lire l'affichage en magasin pour ne pas vous faire refiler de produits d'importation lesquels inondent les supermarchés.

Bon appétit!