

# Têtes de violon

Délicieuse au goût et facile à apprêter, cette jeune pousse de la fougère à l'autruche (*Matteuccia struthiopteris*) est un légume printanier populaire et facile à cueillir.

- Les têtes de violon poussent dans les plaines d'inondation, les milieux humides et les peuplements feuillus riches offrant un couvert forestier de 60 % à 90 %.
- On reconnaît la fougère à l'autruche à ses écailles brunes faciles à enlever, à l'absence poils, à la section de sa tige en forme de "U" et à la disposition des pousses en couronne. Les têtes de violon poussent souvent à proximité de frondes fertiles de l'année précédente (voir photo). Il est important de bien identifier la fougère avant de la consommer puisque certaines espèces de fougères peuvent être toxiques.



Tige en "U" de la fougère à l'autruche

L. Letarte



Tête de violon

L. Letarte

## Cueillette et protection

- On cueille les têtes de violon entre les mois de mai et de juin alors que celles-ci ont moins de 15 cm de hauteur. Une fois déroulées, les fougères ne sont plus comestibles.
- La fougère à l'autruche est cueillie partout au Québec en grande quantité pour ses qualités gustatives. On prélève aussi de nombreux spécimens entiers qui sont destinés au marché horticole. En effet, cette plante aux allures tropicales est très appréciée dans les aménagements paysagers.
- Étant donné l'exploitation intense dont elle fait l'objet, la fougère à l'autruche est une plante désignée vulnérable par le Gouvernement du Québec. Il est interdit de récolter plus de cinq plants entiers ou parties souterraines et d'en vendre plus que un. Cette réglementation ne limite pas la cueillette des jeunes pousses.
- Afin d'assurer la cueillette pour plusieurs années, il est fortement recommandé de prélever au plus 50 % des pousses d'un même plant. Une cueillette plus intensive pourrait menacer la survie du plant.



Têtes de violon et frondes fertiles

F. Moisan



Têtes de violon

F. Moisan

## Marche à suivre pour apprêter les têtes de violon (recommandations de Santé Canada) :

- Mettre dans un sac en plastique et remuer légèrement afin de détacher les écailles.
- Rincer les têtes de violon à l'eau courante et enlever les écailles.
- Faire bouillir ou cuire à la vapeur durant 10 à 12 minutes.

# Têtes de violon (suite)

## Consommation et conservation

- Quelques cas d'intoxication alimentaire ont été rapportés suite à la consommation de têtes de violon crues ou mal cuites.
- Les têtes de violon se conservent deux jours au réfrigérateur enveloppées dans un papier absorbant et dans un sac de plastique.
- Pour congeler, il suffit de blanchir les têtes de violon 2 minutes puis de les refroidir à l'eau glacée avant de les ranger dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à un an au congélateur.
- Il est possible de mariner les têtes de violon.

Bien qu'il n'existe pas de mise en marché organisée, il est possible pour les particuliers d'offrir le fruit de leur cueillette aux restaurants et marchés d'alimentation. Le prix varie entre 1.00 \$ et 5.00 \$ le kilo.

## Servez les têtes de violon :

- sautées dans la poêle avec de l'huile d'olive et du jus de citron;
- en soupe, crème ou potage;
- en salade;
- dans les crêpes avec une sauce béchamel.

Assurez-vous qu'elles aient bouilli 10 minutes avant de les apprêter.

### Crème de têtes de violon

500 ml de têtes de violon  
1 oignon  
2 branches de céleri avec les feuilles  
1L de bouillon de poulet  
2 pommes de terre en cubes  
sel, poivre et muscade  
250 ml de lait  
ciboulette fraîche, hachée

Faire cuire les têtes de violon à l'eau bouillante, pendant 2 à 3 minutes, égoutter, rincer et réserver.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon haché. Ajouter le bouillon, le céleri hachés finement, les pommes de terre, le sel et le poivre.

Faire cuire pendant 15 à 20 minutes et passer au mélangeur électrique.

Au moment de servir, ajouter le lait, un peu de muscade et la ciboulette.

Recette adaptée de *Plantes sauvages au menu* par Fleurbec.



Fronde mature de fougère à l'autruche

L. Letarte

### Sources:

*Encyclopédie des aliments*, Passeport-santé.net [en ligne]  
[www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tete\\_violon\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tete_violon_nu) (consulté le 6 mai 2006)

*Les supermarchés IGA du Québec* [en ligne]  
[www.iga.net/fr/info\\_aliment/legumeviolin.asp](http://www.iga.net/fr/info_aliment/legumeviolin.asp) (consulté le 6 mai 2006)

*UPA Gaspésie-Îles de la Madeleine* [en ligne]  
[www.gaspesielesiles.upa.qc.ca/fhtml/fproduits\\_forestiers\\_upa.htm](http://www.gaspesielesiles.upa.qc.ca/fhtml/fproduits_forestiers_upa.htm) (consulté le 6 mai 2006)

Fleurbec, *Plantes sauvages au menu*, 1981, Saint-Cuthbert, 159 pages.