



## COINS DES TRUCS ET ASTUCES. (SOURCES : LIVRES, WEB AU TRANSMISSIONS ORALES)

### Salade/laitue/frisée Bref la majorité des légumes verts

#### *Conservation*

- Nettoyer
- Essorer
- Mettre dans un sac en plastique gonflé d'air
- Au frigo elle tiendra quelques jours

### Ail frais avec son vert

#### *Conservation*

Les têtes avec leurs verts se conservent à température ambiante à l'abri de la lumière pour éviter la germination, et ce durant une semaine.

Une fois coupé, le vert peut se conserver une semaine au frigo emballé dans un essuie serré ou dans un sachet plastique.

#### *Congélation*

Couper le vert d'ail en tronçons, le blanchir dans une eau bouillante 2' à 3'. Rincer à l'eau froide. Placer dans un sachet de congélation. Se conserve 3 à 6 mois

#### *Cuisson*

Le vert se cuisine comme le poireau : cru (salade) ou cuit (poêlée, farce, omelette, gratin,...) ou aromatiser les eaux de cuisson.

La gousse se cuisine comme l'ail ordinaire sauf qu'il est plus digeste car dépourvu de germe (vert) central.