



Têtes de violon de base

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [LÉGUMES](#) - [RECETTES](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

10-15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

15-17 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 paquet de têtes de violon
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Rincer à grande eau les têtes de violon pendant quelques minutes.
2. Nettoyer les têtes de violon délicatement pour retirer les saletés et les petites écailles brunes. Un petit truc, les mettre dans un sac de plastique et secouer légèrement. Les écailles devraient se détacher.
3. Faire ensuite bouillir de l'eau salée dans une casserole. Cuire les têtes de violon de 10 à 15 minutes. Jeter l'eau de cuisson.
4. Plonger les têtes de violon dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
5. Faire fondre le beurre et y jeter les têtes. Faire sauter 2-3 minutes.
6. Saler et poivrer au goût.