

FICHE D'INFORMATION

CROSSES DE FOUGÈRE



1

CONSEILS POUR LA PRÉVENTION

TÊTES-DE-VIOLON OU CROSSES DE FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE

La saison des crosses de fougère-à-l'autruche (*Matteuccia struthiopteris*) est de retour et les amateurs de ce végétal, communément appelé « tête-de-violon », doivent prendre soin de le préparer de façon appropriée avant de le consommer afin d'éviter toute intoxication. De plus, il est conseillé d'acheter les crosses de fougère chez un marchand reconnu, à moins d'avoir toutes les connaissances nécessaires pour les cueillir soi-même.

2

SYMPTOMATOLOGIE

Les symptômes d'intoxication sont des nausées, des vomissements et de la diarrhée, et ils apparaissent de 30 minutes à 12 heures suivant l'ingestion. La présence d'une substance toxique indéterminée serait à l'origine de ces maladies temporaires.

3

RÈGLES ESSENTIELLES

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation rappelle les règles essentielles à suivre pour la préparation des crosses de fougère-à-l'autruche :

- Trier les têtes-de-violon et jeter celles qui sont déroulées;
- Les secouer vigoureusement dans un sac de plastique pour détacher les écailles brunes qui les recouvrent;
- Les laver ensuite à grande eau. Si l'extrémité de la tige est brunie, la couper à l'aide d'un couteau;
- Finalement, les faire bouillir pendant 15 minutes ou les cuire à la vapeur de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**IL FAUT ÉVITER DE CONSOMMER
LES CROSSES DE FOUGÈRE CRUES OU SAUTÉES.**