

TÊTES DE VIOLON AUX CLÉMENTINES

Ingrédients :

Calculer pour chaque portion

- 12-15 têtes de violon
- Quartiers de clémentine (2-3 clémentines devraient suffire pour quatre portions)
- Échalote sèche hachée finement (une échalote sèche devrait suffire amplement pour 4 portions)
- Un petit filet d'huile d'olive
- 2 tomates cerises coupées en deux
- Olive noire tranchée en rondelles
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Ciboulette fraîche au goût

Préparation :

1. Dans un sac, secouer vigoureusement les têtes de violon afin de retirer le maximum d'écaillés. Nettoyer à grande eau, et couper les bouts brunâtres. Faire cuire cinq minutes à l'eau bouillante et égoutter. Remettre dans la casserole avec de l'eau bouillante salée, et faire cuire 5 minutes de plus. Égoutter à nouveau et rafraîchir.
2. Dans une assiette, disposer les têtes de violon et parsemer d'échalote sèche. Garnir de quelques quartiers de clémentines, des tomates cerises et de rondelles d'olives noires.
3. Arroser d'un filet d'huile d'olive et presser le jus de quelques quartiers de clémentines dans l'assiette.
4. Poivrer au goût et parsemer de fleur de sel et de ciboulette fraîche (ou d'une autre herbe que vous aimez).
5. Servir aussitôt.

Source : déclinaison d'une recette de Richard De Blois sur Spa Eastman

<http://blogue.spa-eastman.com/alimentation-saine/tetes-de-violon/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 1^{er} juin 2015

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2015/06/tetes-de-violon-aux-clementines.html>