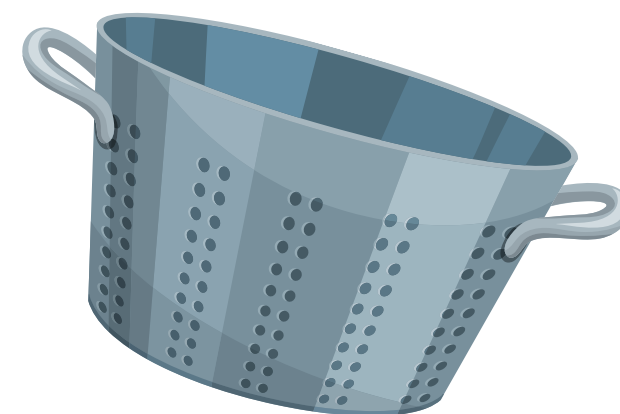


LE MATERIEL

Avant d'entamer le tri des brèdes, il peut être utile d'avoir :

- Un couteau d'office
- Une planche à découper
- Un couteau éminceur
- Un panier égouttoir



Le tri sera similaire pour les brèdes mafane, lastron doux, lastron piquant et pariétaire rouge.

Spécificité du lastron : si les tiges centrales sont tendres, elles peuvent être conservées. Hachez-les finement avec les feuilles et les tiges secondaires.

Tiges secondaires, comportant une ou plusieurs feuilles (**à conserver**)
Les feuilles de ces tiges sont idéales pour la salade.

Tige centrale (à jeter)
Si ces tiges ne sont pas trop dures, conservez-les et coupez-les en tronçon de 5 cm environ (fendillez-les en 2 dans le sens de la longueur, cela laisse la possibilité de les mélanger aux tiges secondaires lors de préparation)

CRESSON



BETTE A CARDE

Le tri sera similaire pour les brèdes songes

Feuille (à conserver) à séparer de la côte et cuire à part, car la cuisson est plus courte

Côte ou carde (à conserver) à séparer de la feuille, car la cuisson est plus longue



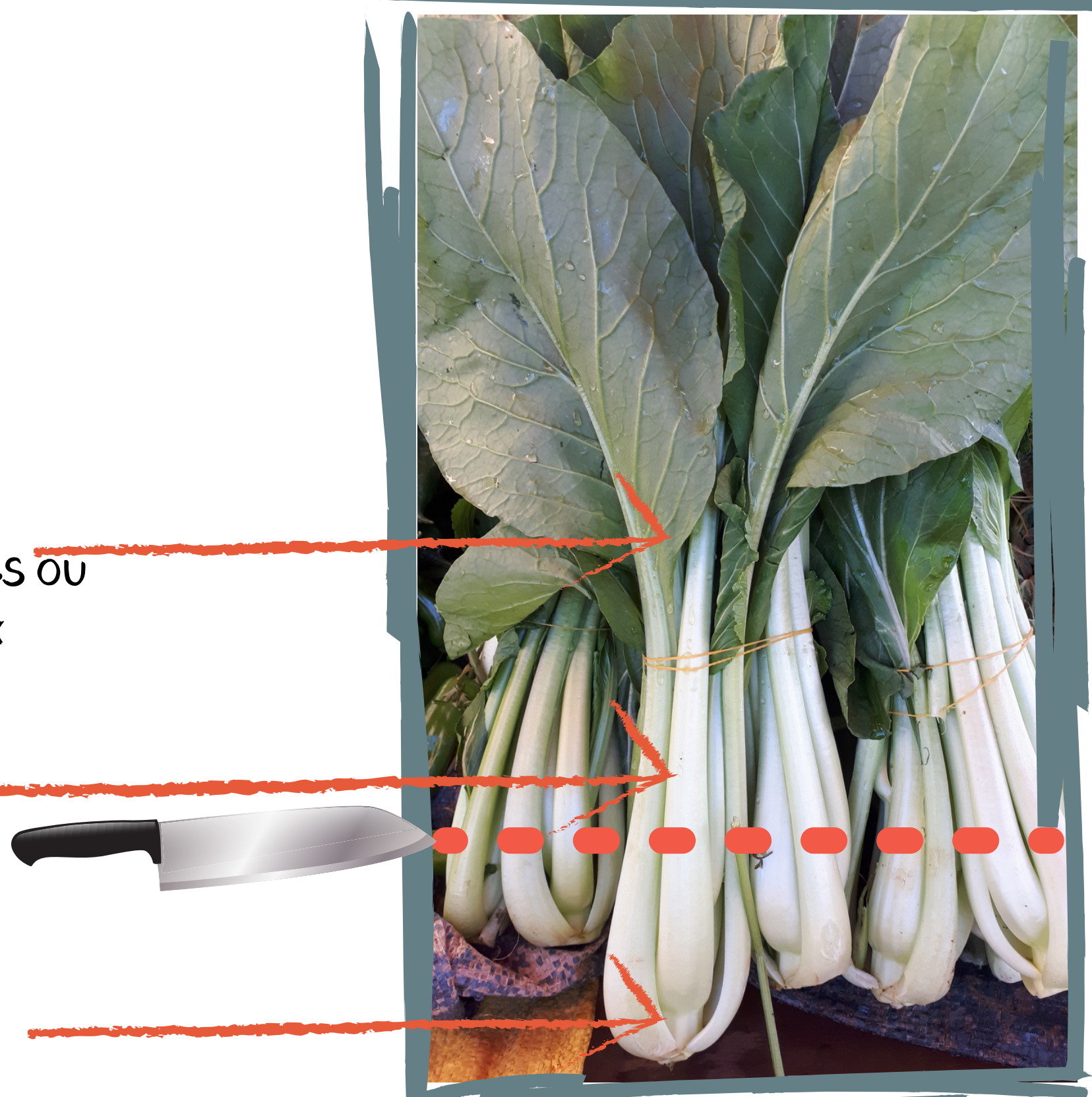
PAKCHOÏ

Le tri sera similaire pour les brèdes petsai et liseron d'eau.

Feuilles (à conserver)
Par la suite, hâchez les feuilles ou déchirez-les en morceaux

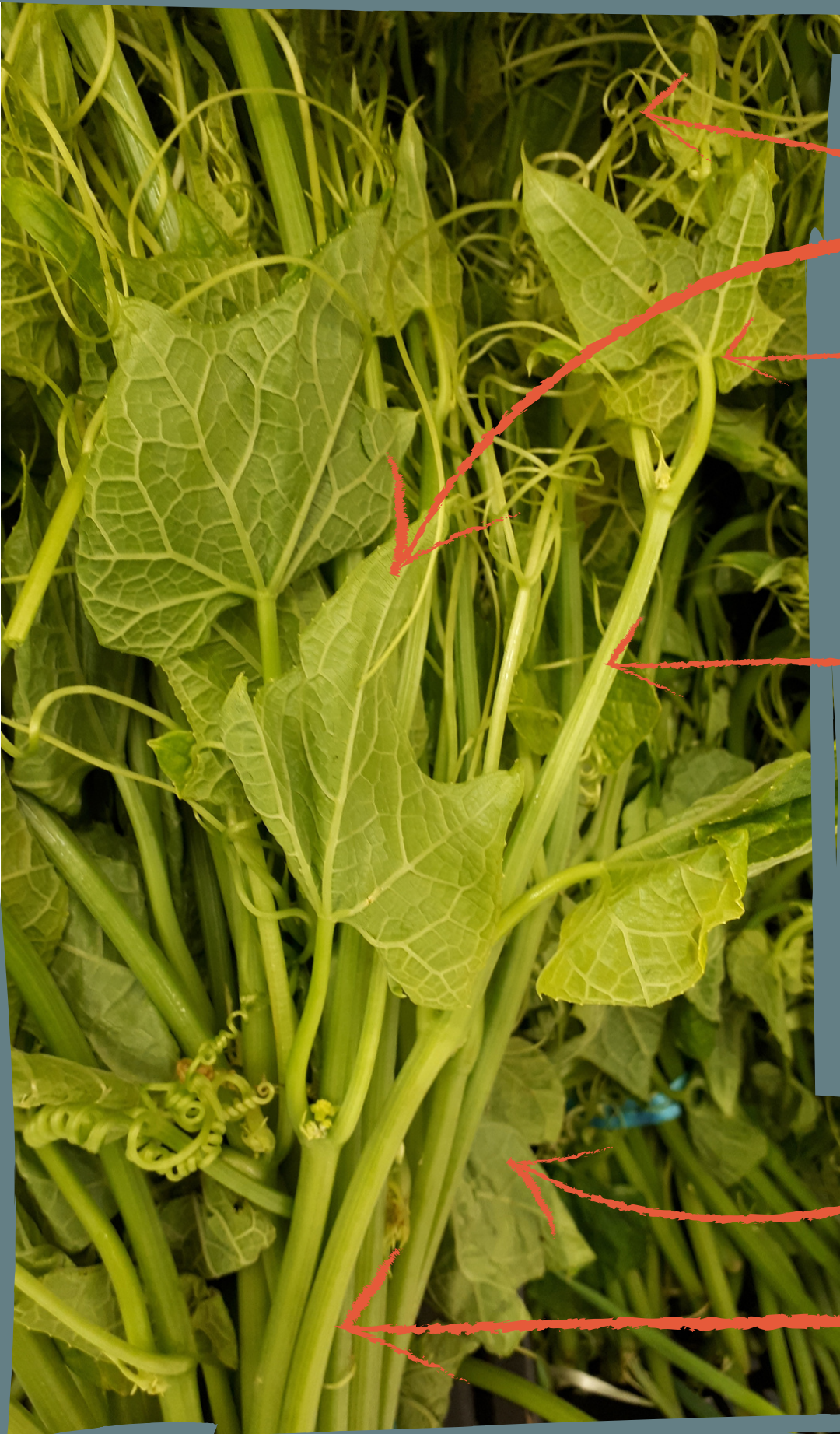
Tiges (à conserver)
hâchez les tiges, ou casser les en tronçon de 5 cm environ (si une tige est trop large fendillez-la.

Base (à jeter)



CHOUCHOU

Le tri sera similaire pour les brèdes citrouille, paillaterre et patate douce.



Tortillons (à jeter)

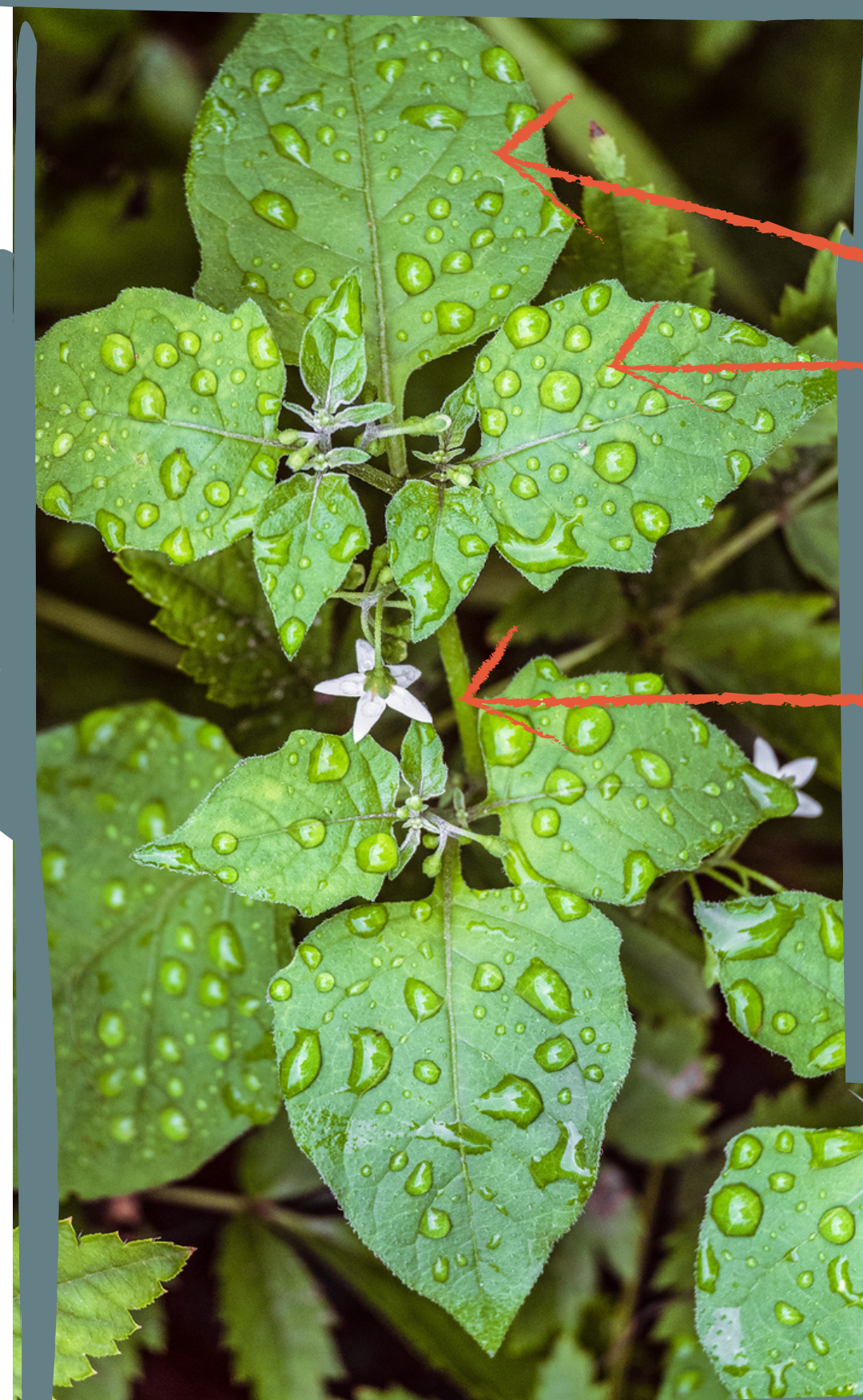
Jeunes feuilles, à l'extrémité des tiges (**à conserver**)

Tige tendre, à l'extrémité supérieure (**à conserver**) Quand on arrive à casser la tige de façon net, c'est qu'elle est tendre. il faut cependant retirer les filaments

Feuille âgée, à la base des branches (**à jeter**)

Tiges épaisses à l'extrémité inférieure (**à jeter**)

MORELLE



Jeunes feuilles avec leur pétiole (**à conserver**)

Tige (à jeter)

Si les tiges sont tendres, on peut les conserver, mais il faudra les fendiller, elles pourront alors être mélangées au feuilles pour leur préparation (idem pour les épinards)

Le tri sera similaire pour les brèdes épinard, épinard piquant, épinard de nouvelle zélande, herbe à emballage et mourongue. Spécificité du mourongue : on peut aussi consommer les fleurs