

## LES FEUILLES SE RÉCOLTENT EN JUIN (CUEILLIR LA FEUILLE FINE TENDRE ET SANS DUVET)

### « CONSERVES »

#### PRÉPARATION DE FEUILLES DE VIGNE

- INGRÉDIENTS** : Feuilles de vigne – sel.
- QUANTITÉ** : Relatif à la quantité de feuilles cueillies.
- PRÉPARATION** : d'abord cueillir les feuilles non-traitées en début de saison quand elles sont tendres.
- EMPLER** : laver et empiler les feuilles toujours du même côté en paquet de 20 à 30, selon la dimension.
- PLIER** : en deux et attacher avec un fil blanc de coton solide.
- TREMPER** : ces paquets dans l'eau très salée, bouillante et les retirer presque instantanément.
- ENTASSER** : les entasser dans un bocal stérilisé, bien serrés.
- VERSER** : remplir le bocal avec la même eau bouillante et couvrir aussitôt.

---

#### AU CONGÉLATEUR

Faire blanchir, bien égoutter, placer les paquets dans le congélateur en évitant qu'ils ne se touchent afin qu'ils n'adhèrent pas les uns aux autres.

Une fois légèrement congelés, les mettre dans un sac congélation.

Pour la préparation du plat, il suffit de sortir, la veille, le nombre de paquets nécessaire.

---

#### FEUILLES DE VIGNE FARCIES

500 gr de viande hachée.

80 gr de boulgour ou riz.

500 gr de tomates fraîches.

100 gr d'oignons.

1 bouquet de persil, sel, poivre.

- Laver le boulgour ou le riz à l'eau froide, égoutter puis mélanger à la viande hachée.
- Ajouter oignons et tomates hachés finement, persil sel, poivre, bien mélanger.
- Mettre une petite cuillerée à café de cette farce sur chaque feuille de vigne (côté brillant vers le dessous). plier chaque bord et rouler comme une cigarette.
- Dans le fond de la casserole mettre quelques feuilles libres, disposer les feuilles farcies en rond et côte à côte sur plusieurs rangées.
- Poser une assiette pour éviter que les feuilles de vigne ne se déroulent, recouvrir d'eau tiède salée et un peu d'huile d'olive. et laisser cuire à feu doux, pendant 20 minutes.
- Servir chaud.

