Crosses de fougère et salubrité alimentaire

Que sont les crosses de fougère?

On appelle *crosse de fougère* (tête de violon) la jeune pousse comestible en forme de spirale de la fougère à l'autruche que l'on récolte au printemps. Les crosses de fougère sont un légume très apprécié au Nouveau-Brunswick et dans bien des régions du Canada.

On les retrouve à l'état sauvage au début du printemps et on les récolte pour s'en servir comme légume. On les sert dans des restaurants et on peut aussi en acheter dans les marchés, auprès de vendeurs ambulants et dans certaines épiceries.

Risque de maladies d'origine alimentaire

Bien qu'il s'agisse d'un légume d'une grande valeur nutritive, il importe de prendre certaines précautions avant de les manger, car des cas de maladie d'origine alimentaire ont été associés à la consommation de crosses de fougère crues ou mal cuites au Canada et aux États-Unis. La cause de la maladie demeure inconnue, mais il a été démontré qu'une cuisson adéquate contribue à réduire les risques. Les crosses de fougère ne doivent jamais être consommées crues et doivent toujours être manipulées et préparées adéquatement.

Les symptômes associés à la consommation de crosses de fougère crues ou mal cuites apparaissent habituellement de 30 minutes à 12 heures après leur ingestion et persistent normalement durant moins de 24 heures. Ils peuvent toutefois durer jusqu'à trois jours. On compte parmi ces symptômes la diarrhée, la nausée, des vomissements, des crampes abdominales et des maux de tête. De plus, ces symptômes peuvent entraîner une déshydratation, surtout chez les personnes à risque élevé, comme les personnes âgées, les tout-petits et les personnes souffrant d'affections sous-jacentes.

Toute personne présentant des symptômes inhabituels après avoir consommé des crosses de fougère devrait consulter un professionnel de la santé et communiquer avec le bureau de la Direction de la protection de la santé de sa région.

Conseils en matière de salubrité alimentaire

Voici quelques conseils portant sur la salubrité alimentaire qui vous permettront de consommer des crosses de fougère en toute sécurité cet été :

1. **Nettoyage des crosses de fougère fraîches**
   - Avec les doigts, enlever le plus d'écailles brunes possible.
   - Laver les crosses de fougère plusieurs fois dans de l'eau fraîche; ce procédé permettra d'enlever les écailles restantes et toute autre saleté.
2. **Cuisson des crosses de fougère**
   - Faire cuire les crosses de fougère dans l'eau bouillante durant au moins 15 minutes ou à la vapeur durant 10 à 12 minutes. Jeter l'eau de cuisson; ne pas s'en servir pour autre chose.
   - Faire cuire les crosses de fougère selon la méthode décrite ci-dessus avant de les faire sauter, frire, cuire au four ou de s'en servir pour la préparation d'autres plats (p. ex., soupes, casseroles).
3. **Congélation des crosses de fougère**
   - Nettoyer les crosses de fougère de la façon décrite ci-dessus.
   - Les blanchir durant deux minutes.
   - Les immerger dans l'eau froide, puis les égoutter.
   - Jeter l'eau utilisée pour les blanchir.
   - Placer les crosses de fougère dans des contenants ou des sacs allant au congélateur.
   - Les conserver pour un an tout au plus.
   - Pour préparer des crosses de fougère ayant été congelées, suivre les directives de cuisson susmentionnées.
4. **Conservation des crosses de fougère**
   - Il est déconseillé de préparer les crosses de fougère au moyen d'un cuiseur sous pression en vue de la conservation, car le temps de préparation adéquat n'a pas été déterminé pour les crosses de fougère mises en conserve à la maison.

Renseignements complémentaires

Conseils sur la salubrité des crosses de fougère (têtes de violon) :
http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2015/53319a-fra.php

Toxines naturelles dans les fruits et légumes frais :
http://www.inspection.gc.ca/aliments/centre-des-consommateurs/conseils-sur-la-salubrite-des-aliments/produits-et-risques-specifiques/toxines-naturelles/fra/1332276569292/1332276685336

8846-2012.07