

☞ *Plante potagère, le salsifis de forme allongée ressemble au panais, sauf qu'il est formé de plusieurs racines. La chair blanchâtre est recouverte d'une mince peau couleur brun crème. La scorsonère est parfois nommée salsifis noir. Ces deux plantes ont le même aspect et se cuisinent de la même façon.*



Salsifis

● Conseils

Le salsifis et la scorsonère sont délicieux dans les soupes, ragoûts, ou gratinés et nappés de béchamel. Ils se marient bien avec la pomme de terre, le poireau, le céleri, l'oignon et les épinards. Ils permettent aussi de réaliser des beignets délicieux. Ils se mangent aussi froids.

● Stockage

Ces légumes se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. Les placer dans un sac de plastique perforé sans les laver. Plus on les consomme frais, meilleurs ils sont.

● Le saviez vous ?

Contrairement à la carotte, ces légumes noircissent au contact de l'air lorsqu'on les pèle et qu'on les coupe. On doit les tremper dans une eau avec du vinaigre ou du citron ou les faire bouillir entiers 15 min avant de les peler et de les cuisiner.

● Recette "Poêlé de salsifis"

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 2 kg de salsifis frais
- 2 oignons

- persil, ail
- sel, poivre

- ☞ Pelez les salsifis (attention très résineux).
- ☞ Coupez-les en petits tronçons.
- ☞ Mettez-les à cuire à la vapeur 5 min (à partir de la rotation de la soupape).
- ☞ Emincez des oignons et les faire revenir à la poêle.
- ☞ Ajoutez les salsifis une fois pré-cuits.
- ☞ Parsemez de persil, ail, sel et poivre