

QUE FAIRE AVEC...

... 800 g de Salsifis ?



Salsifis en gratin

- ✿ Dissoudre dans 15 cl d'eau le cube de bouillon, et réserver.
- ✿ Peler les salsifis (avec des gants car ils noircissent les mains), les plonger dans l'eau citronnée ou vinaigrée.
- ✿ Les égoutter et les couper en tronçons de 5 cm de longueur, avant de les blanchir dans de l'eau frémissante. Ajouter le jus d'un citron, une cuillère à soupe de farine, ½ cuillère à café de sucre et du sel, et laisser cuire pendant 10 min.
- ✿ Emincer 1 ou 2 poireaux en julienne, couper 150 g de jambon en cubes ou lamelles, et dans une poêle avec 20 g de beurre, faire revenir le tout à feu doux pendant 5 min.
- ✿ Râper 100 g de gouda, ajouter 10 cl de crème fraîche, une pincée de muscade, saler poivrer, réserver.
- ✿ Egoutter les salsifis, les transvaser dans un plat à gratin ajouter dessus la julienne et le jambon, le bouillon, puis la crème, enfourner à 180 °C pendant 15 min.

En fin de pré-cuisson des salsifis, on peut se contenter d'un classique salsifi + béchamel + fromage râpé...

* * *

Salsifis croustillants

- ✿ Laver **6 salsifis frais** pour retirer la terre et les éplucher avec un économiseur. Il ne doit plus rester de trace de peau. Passer à nouveau les salsifis sous l'eau pour les rincer.
- ✿ Couper les salsifis en 4 ou 5 tronçons. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que les salsifis soient tendres puis les égoutter.
- ✿ Eplucher **une gousse d'ail** et la couper en 2. Mixer avec **200 g de chapelure**, **½ botte de persil** et **un zeste de citron**.
- ✿ Placer **80 g de farine** dans un premier récipient, **un oeuf** battu dans un second et la chapelure dans un dernier. Tremper chaque tronçon de salsifis dans la farine puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure. Disposer les tronçons sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 20 min à 160°C.

Les salsifis peuvent aussi se faire en crudité (râpés, avec vinaigrette et rehaussés d'un jus de citron), ou en velouté (mixés avec un oignon, un fromage aux fines herbes et de la crème fraîche).

* * *

Carottes et salsifis au four

- ✿ Presser 2 citrons. Peler **700 g de salsifis** et les couper en bâtonnets. Les rincer dans un saladier d'eau avec **une cuillère à soupe de jus de citron** pour éviter qu'ils noircissent.
- ✿ Toujours pour la même raison, faire cuire les salsifis dans un "blanc" (un court-bouillon avec de la farine et du jus de citron) : délayer, dans un bol, **2 cuillères à soupe de farine** avec **4 cuillères à soupe de jus de citron** versé en filet pour obtenir une pâte sans grumeaux. Dans un faitout, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Déposer progressivement la pâte dans le faitout. Ajouter les salsifis et faire cuire 20 min.
- ✿ Pendant ce temps, éplucher **700 g de carottes**. Les placer dans le panier d'un cuit vapeur et les faire cuire pendant 20 min.
- ✿ Égoutter et éponger les salsifis. Placer les salsifis et les carottes dans un grand plat, les arroser **d'huile d'olive**, saler et poivrer. Arroser d'un verre d'eau. Enfourner pendant 15 min à 180°C.
- ✿ Laver et ciseler **un bouquet de ciboulette**, puis en parsemer le plat. Servir aussitôt.

* * *

Salsifis caramélisés

- ✿ Dans une poêle, verser un **filet d'huile d'olive**, attendre que l'huile chauffe un peu, puis mettre les salsifis épluchés. Les laisser dorer 5 minutes.
- ✿ Mettre un peu d'huile d'olive sur les salsifis. Laisser 2 min et saupoudrer les salsifis de **sucre en poudre**. Ajouter le **jus de citron** pour qu'ils soient bien caramélisés. Retourner régulièrement les salsifis.
- ✿ Dès que les salsifis sont bien dorés et bien cuits, les retirer du feu.
- ✿ Servir avec une salade.

* * *