





## LES JARDINS DU GIESSEN



# SALSIFIS

### SALSIFIS PERSILLÉS À LA CRÈME

- Ingrédients :
- 1 kg de salsifis
  - 100 g de crème fraîche
  - 2 dl de bouillon
  - 3 cuillères à soupe de persil plat ciselé
  - 2 cuillères à soupe de jus de citron
  - 4 pincées de noix de muscade râpée
  - Sel, poivre.

Pelez les salsifis et mettez-les au fur et à mesure dans une terrine d'eau froide additionnée du jus de citron. Lorsqu'ils sont tous pelés, rincez-les à nouveau et égouttez-les.

Faites bouillir de l'eau dans une marmite, salez-la et plongez-y les salsifis. Dès l'ébullition, comptez 10 minutes de cuisson.

Pendant ce temps, mettez la crème et le bouillon dans une casserole et portez à ébullition. Laissez réduire de moitié puis ajoutez sel, poivre et noix de muscade.

Égouttez les salsifis et mettez-les dans un plat creux. Nappez-les de sauce à la crème et parsemez de persil. Mélangez et servez aussitôt.

### SALSIFIS ET ESCALOPES DE DINDE

- Ingrédients :
- 2 escalopes de dinde
  - 375 g de salsifis précuits égouttés
- Sauce béchamel :
- 30 g de beurre
  - 40 g de farine
  - 1/2 l de lait

Préparer la béchamel : faire fondre dans une casserole le beurre à feu doux, puis y ajouter la farine en mélangeant énergiquement le tout avec un fouet à main. Ajouter petit à petit le lait tout en continuant à fouetter afin d'éviter la formation de grumeaux.

Faire revenir les salsifis dans une poêle avec un peu d'huile. Saler et poivrer. Une fois légèrement dorés, y verser la sauce béchamel et laisser mijoter environ 15 minutes à feu doux. Saler en fin de cuisson selon votre goût.

Pendant ce temps, saisir rapidement les escalopes de dinde dans un peu d'huile en salant et poivrant chaque face (l'escalope est cuite lorsqu'elle est bien dorée. Compter 5 à 10 minutes maximum).

*Servir immédiatement avec un peu de noix muscade sur les salsifis en sauce selon votre goût.*



## LES JARDINS DU GIESSEN



# SALSIFIS

### GRATIN DE SALSIFIS AU FROMAGE

- Ingrédients :
- 800 g de salsifis
  - 3 dl de sauce béchamel
  - 40 g de fromage râpé
  - 1 citron
  - sel, poivre, beurre

Pelez les salsifis et mettez-les au fur et à mesure dans une terrine d'eau froide additionnée du jus de citron. Lorsqu'ils sont tous pelés, rincez-les à nouveau et égouttez-les.

Faites bouillir de l'eau dans une marmite, salez-la et plongez-y les salsifis. Dès l'ébullition, comptez 10 minutes de cuisson.

Egouttez, puis disposez dans un plat, nappez avec la béchamel et parsemez de fromage râpé. Ajoutez quelques noisettes de beurre. Enfourez une dizaine de minutes.

### SALSIFIS EN SALADE AUX ANCHOIS

- Ingrédients :
- 1 botte de salsifis
  - 2 bonnes c. à s. de farine
  - 9g de gros sel
  - 14 filets d'anchois à l'huile
  - 10 olives vertes dénoyautées
  - 10 olives noires dénoyautées
  - 2 petites tomates bien fermes
  - 1 bol de vinaigrette à la moutarde
  - 2 c. à c. de vinaigre
  - sel et poivre

Verser dans une bassine 2 litres d'eau et 2 cuillerées de vinaigre. Gratter les salsifis, les mettre aussitôt dans l'eau.

Faire bouillir 2.5 litres d'eau salée dans un grand fait-tout avec la farine délayée dans un peu d'eau froide. Jeter les salsifis coupés en tronçons et laisser cuire environ 50 mn à feux doux (si les salsifis sont gros, il faut compter 1h30). Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter soigneusement et les laisser refroidir complètement.

Couper les tomates en minces rondelles.

Mettre les salsifis dans un saladier avec les olives.

Disposer les tranches de tomates autour et les anchois en croix sur le tout.

Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de passer à table.

Servir la vinaigrette à part.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# SALSIFIS



## SALSIFIS SAUTÉS AUX FINES HERBES

Ingrédients :

- 1 kg de salsifis
- 2 c. à s. de vinaigre
- 40 g de margarine
- 30 g de farine
- 1 bouquet de fines herbes (persil, estragon)
- 1 branche de thym,
- 1 poignée de gros sel
- sel et poivre



## Recette

Préparer et cuire les salsifis comme dans la recette précédente.

Les égoutter après cuisson.

Laver et hacher le persil et l'estragon.

Faire fondre la margarine dans un poêle, y faire sauter les salsifis. Saler, poivrer et saupoudrer de thym, puis ajouter les fines herbes hachées.

Laisser cuire encore quelques minutes, puis dresser sur un plat et servir très chaud.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# SALSIFIS



Recette



Recette