

SALSIFIS POÊLÉS AU MIEL

Décembre 2006 (Révisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de salsifis (Scorsonères) frais
- ★ 1 citron jaune
- ★ 40 g de beurre (30 + 10)
- ★ 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Poêle

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h45

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 5,60 € (Soit 1,40 € par personne)



Recette :

Peler les salsifis avec un économe ou les gratter avec un couteau d'office, en mettant des gants car leur peau noircit les mains, et les plonger dans de l'eau froide additionnée du jus d'un demi citron. Les égoutter et les couper en tronçons de 3 à 4 cm de long. Mettre à cuire dans une grande casserole d'eau à ébullition, additionnée de gros sel et du jus d'un demi-citron pendant 90 minutes. Égoutter. Faire sauter dans 30 g de beurre et l'huile pendant 5 minutes à feu moyen en mélangeant, saler, poivrer, ajouter le miel et laisser doucement caraméliser à feu doux 5 minutes. Déglacer avec le vinaigre balsamique, ajouter le beurre restant et bien mélanger.

Servir bien chaud avec une côte de veau poêlée, un pigeon rôti, une escalope de jambon, ...

i Le **salsifis** est un légume d'hiver. La cuisson étant très longue, on peut utiliser des salsifis en conserve ou surgelés pour réaliser cette recette. La plupart du temps ce que l'on trouve en vente sous le nom de salsifis est de la scorsonère à peau noire, sous la forme de racine allongée et cylindrique, à choisir ferme et plutôt fine.