



& Florent Ladeyn

SALSIFIS ET SA BRUNOISE DE POIRE

Recette hivernale



Ingrédients

- 4 salsifis
- 4 poires
- 4 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 bouquet de persil
- 10 cL de vinaigre de cidre
- 10 cL de vinaigre de tournesol
- 30 g de beurre

Les astuces DU CHEF

Pour un salsifis tendre et savoureux, contrôler sa cuisson à cœur avec la pointe du couteau.



Préparation

4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Brosser les salsifis puis les gratter avec un couteau pour retirer les picots. Les découper en 4-5 cylindres grossiers.

Plonger les cylindres dans une casserole d'eau froide, porter l'eau à ébullition et les cuire pendant 20 à 30 minutes.

Couper les poires en petits dés (brunoise).

Couper finement le persil (en réservant un ou deux petits bouquets pour le dressage); le mélanger avec la brunoise de poire ainsi que le vinaigre de tournesol. Réserver.

Sortir les morceaux de salsifis de la casserole puis les poêler au beurre. Arroser régulièrement les salsifis avec le beurre moussieux pendant 3 min à feu moyen.

Stopper le feu. Verser les graines de tournesol et le vinaigre de cidre dans la poêle chaude.

Dressage : Disposer la brunoise de poire et de persil dans l'assiette. Dresser les morceaux de salsifis sur la brunoise pour donner du volume dans l'assiette. Verser les graines de tournesol et déposer à nouveau la brunoise de poire au persil, puis disposer quelques petits brins de persil.

Les recommandations DU WWF



Le salsifis est un légume racine mal aimé. C'est dommage, car en plus d'être délicieux, sa teneur en fibres et en vitamines est excellente pour la santé !

Plus la peine de consommer de la tomate en hiver ! Mettons de la saison et de la couleur dans nos assiettes en cuisinant des légumes d'hiver : carottes, navets, radis, salsifis, topinambours, navets, rutabaga, panais, persil tubéreux... le choix ne manque pas !

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 340 gr eq/pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative