Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

SALSIFIS SAUTÉS AU BEURRE ET AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS
pour 6 personnes

- 500 g de salsifis
- 35 g de beurre
- 50 g de noisettes
- 1 citron
- sel
- poivre

Note

Cette recette facile à faire, peu accompagner une viande ou un poisson.
Un magret par exemple rôtis.
Pensez-y pour vos accompagnement de repas de fête.

PRÉPARATION :

1/ Préparer un grand saladier avec de l'eau froide. Presser le citron pour en extraire le jus et l'ajouter à l'eau du saladier. Bien mélanger.

2/ Peler les salsifis sous l'eau du robinet. Couper rapidement en bâtonnets de 5 cm environ et les mettre dans l'eau citronnée.

3/ Préchauffer votre poêle à feu moyen et ajouter le beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter les salsifis égouttés.

4/ Couvrir et laisser cuire 20 mn à feu moyen, en remuant de temps en temps, en gardant le couvercle fermé, pour conserver la chaleur. Une pointe de couteau doit rentrer facilement dans le salsifis pour qu'il soit cuit.

5/ Monter le feu et faire colorer les salsifis.

6/ Concasser rapidement les noisettes que vous aurez torréfiées avant.

7/ Disposer les salsifis dans le plat de service et ajouter les noisettes. A déguster bien chaud !

-