



L'HELIANTHIS "Helianthus strumosus"

Cette plante est originaire d'Amérique du Nord. On l'appelle parfois le salsifis américain. Elle est cultivée pour son rhizome que l'on peut manger cru ou cuit.

velouté d'héliantis aux amandes.

Ingrédients :

rhizomes d'héliantis frais

du lait (note 2)

“pétales” d’amandes grillées

pommes de terre (facultatif)

de la crème fleurette

Méthode :

Epluchez (note 1) les héliantis et les pommes de terre. Plongez-les dans le lait bouillant environ 25 minutes.

Vérifiez la cuisson (ils doivent être mous), mixez le tout. Ajoutez la crème liquide jusqu'au velouté désiré .

Décorez avec les “pétales d’amandes grillées passés à la poêle

NOTES TECHNIQUES

Aucun problème on peut pas faire plus simple !

(note 1) vous pouvez vous éviter d’éplucher si les plantes sont fraîches , vous les brosser bien à fond sous le robinet pour éviter toute traces de terre et ça suffit ...Vous les mettez dans une coupe fermée par du film étirable dans votre four à ondes ... deux à trois minutes et c’est fini !

NOTES DIETETIQUES

(note 2) vous pouvez utiliser du lait écrémé et pas de crème pour les “sans gras”. Pas de problèmes non plus pour les “sans sel” ou “sans gluten”

Pas de sucre mais de l’inuline, donc pas de modification de l’insuline ! La recette est donc autorisée même à nos amis “sans sucre”

Pour une fois une petite recette :

CETOUBON

ENTREE DE NOEL AU SALSIFI DE MONTAUBAN (CANADA)

Ingrédients :

rhizomes d'héliantis frais

pommes de terre rates fraîches

bouquet de “roquette”

de la crème fleurette

Prévoir une saucière de sauce “vieille chouette”

filet de truites roses fumés maison

du lait (note 2)

des crevettes roses (grosses)

Méthode :

La veille

Epluchez les héliantis (note 1) et les pommes de terre. Les faire cuire séparément à la vapeur, ou comme ci-dessus au four à ondes .Vérifiez la cuisson (ils doivent être mous mais pas trop), et mettez au frais

réservez jusqu'à la préparation du plat que vous ne pourrez pas préparer trop à l'avance car une fois à l'air le légume tend à s'oxyder .

préparer vos filets de poissons "fumés" maison sans sel . Mais si vous avez le droit ... c'est Noël, trouvez du saumon sauvage fumé car il faut reconnaître que les filets sont très difficiles à couper pour des néophytes

Le jour même

Pas de problème mais si possible trouvez un plat noir :

Des rondelles d'hélianthis (grises) et de pommes de terre (beiges pâles), des rouleaux de tranches de truite ou de saumon (bien roses) avec votre roquette (bien verte) ...Quelques jolies crevettes peut-être des quartiers de citron

Préparez de la chantilly sans sucre pour mettre quelques décors

C'est vite fait ..c'est très joli ... et c'est très bon

NOTES TECHNIQUES

Aucun problème on peut pas faire plus simple !

(note 1) vous pouvez vous éviter d'éplucher si les plantes sont fraîches , vous les brosser bien à fond sous le robinet pour éviter toutes traces de terre et ça suffitVous les mettez dans un plat fermé par du film étirable ou dans un sac plastique alimentaire noué et percé de trous d'épingles en haut dans votre four à ondes ... deux à trois minutes et c'est fini ! Idem pour les pommes de terre mais dans ce cas laissez leur la peau : vous les éplucherez demain : elles garderont mieux leur saveur et la peau les protégera jusqu'au dressage

NOTES DIETETIQUES

(note 2) pas de crème pour les "sans gras". Pas de problèmes pour les "sans gluten"

Pas de sucre mais de l'inuline, donc pas de modification de l'insuline ! La recette est donc autorisée même à nos amis "sans sucre"

Pour les "sans sel" ?? avec nos poissons fumés "vieille chouette" et en rinçant les crevettes soigneusement ça serait pas si mal... et puis c'est Noël

Sinon faites cuire des poissons différents la veille à la vapeur et disposez le tout bien froids avec les héliantis;

Je sais c'est pas pareil mais

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A