



## SALSIFIS ET SCORCENERES

Tragopogon pratensis

Les salsifis (genre Tragopogon) sont des plantes herbacées appartenant à la famille des Astéracées (ou composacées). Il en existe diverses espèces sauvages, souvent méditerranéennes, mais on connaît surtout le salsifis cultivé (Tragopogon porrifolius), dont on consomme les racines cuites et les jeunes pousses en salade. Il faut cependant préciser que la plupart des salsifis consommés actuellement sont en fait des scorsonères.

Les Grecs consommaient déjà ce légume racine sous le nom de "barbe-de-bouc" que nous avons conservé pour les jeunes pousses sauvages mangées en salade . Au 16 éme siècle , le vrais salsifis jaune aujourd'hui, quasi disparu, se servait à la table d'Henry IV

Consommez-les aussi bien froids que chauds : son goût fin et sucré vaut la peine que vous aurez prise .

On cultive les salsifis et les scorsonères dans les terrains sableux pendant l'hiver. Et puis il en existe congelés qui sont honnêtes ("traités" au bisulfite ) donc vous pourrez vous "rabattre" sur cette solution ... pour essayer les recettes "vieille chouette" !



## SALSIFIS ET RADIS DE CHINE EN SALADE .

### **Ingrédients :**

des pousses de salsifis (note 1)  
des lanières de poivron **ou**  
de la sauce salade "vieille chouette"

des radis de chine  
qq feuilles de roquette **ou** les 2!

### **Méthode :**

Epluchez les radis roses de chine ou des radis noirs ( un peu plus "piquants" en général) . Les couper en tranches très fines à la mandoline ou au robot . (note 2).

Essorez nos pousses de salsifis soigneusement après les, avoir rincées .

Roulez du poivron et coupez-le en "petits escargots"



Disposez tous vos légumes bien mélangés et les arrosez d'une bonne sauce à salade "vieille chouette" ne salade d'hiver bon marché et pleine de vitamines

### NOTES TECHNIQUES

(note1) Le défaut de ces racines ??? très difficiles à nettoyer ! Prenez des gants et avec un couteau économiseur vous les pelez sous le robinet . Gardez soigneusement les pousses dont nous allons nous servir ici ; Coupez aussitôt les tronçons que vous mettez dans une bassine d'eau avec une bonne dose de vinaigre : ainsi ils ne noirciront pas .!

Pour les racines de scorsonères elles-mêmes préparez-les pour plus tard car c'est assez long à cuire et nous nous en servirons dans les recettes plus loin . Egouttez-les et faites les cuire dans un "blanc" ( de l'eau bouillante avec un peu de lait ou un peu de farine délayée à froid ) : Ils resteront plus blancs .

Dans le cas d'une boîte attention *c'est salé et il y a de l'acide* pour les garder blancs donc faites leur donc faire un tour dans un "blanc " comme si dessus

NB La cuisson à la vapeur dans une marmite à pression donne des résultats satisfaisants

(note 2) Si votre radis est trop "piquant" faites le tremper quelques instants dans de l'eau vinaigrée et essuyez le soigneusement

### NOTES DIETETIQUES

apport calorique moyen : 30 kcal/100 g. pour 100 g fibres (4 g/100 g) Protides 1,4 g Glucides 5 g Lipides 0,4 g Vitamines B et E. .

Pas de problèmes non plus pour les "sans sel" ou "sans gluten"

Pour les "sans gras" pas de problème avec une sauce de salade "vieille chouette"

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

### TOURTE AU SALSIFIS ET AU POULET DU QUERCY

#### Ingrédients :

des salsifis cuits (voir au dessus)  
des oignons en lanières  
des feuilles de thym  
poivre en mignonnette  
lait  
poudre de Perlimpinpin

du poulet de ferme cuit désossé  
des gousses d'ail épluchées  
du persil plat haché  
farine  
bouillon "vieille chouette"

## Méthode

Faites revenir oignons et aulx très rapidement dans une sauteuse, enlevez le plus de gras possible. "Singer" d'un peu de farine (note 2), faites roussir . Arrosez d'un mélange bouillon + lait . Vous obtenez une "sauce" épaisse ?? Tout va bien . Assaisonnez .( vous pouvez additionner d'un peu de crème ça ne nuit pas !!!) Mélangez le persil .



Foncez une tôle à tarte (note 1) avec la première abaisse de pâte . Déposez vos morceaux de poulet et de salsifis en les répartissant équitablement

Fermer avec la deuxième abaisse que vous soudez bien au bord . N'oubliez pas la cheminée Décorez avec les chutes de pâte .Dorez avec un oeuf délayé d'un peu de lait . Enfournez à four plutôt chaud ( vous "saisirez" la pâte et comme sauce et garnitures sont déjà cuites cela cuira assez vite .

NB Vous pouvez très bien utiliser des morceaux de poulets désossés qui restaient de la veille

## NOTES TECHNIQUES

NB Vous pouvez très bien utiliser des morceaux de poulets désossés qui restaient de la veille .  
Pour la cuisson des légumes voir plus haut

(note 1) Prenez une tôle à fond mobile ce sera plus facile pour la démouler sur le plat de service ou bien sinon prenez un plat en porcelaine ou en verre qui ira sur la table en beauté ... et vous évitera tous soucis

## (NOTES DIETETIQUES

(note 2) pas de crème pour les "sans gras". mais pour le reste avec, une pâte à fonder maison tout va presque bien

Pour les "sans gluten" vous pouvez faire une pâte avec de la farine "sans gluten" mais le résultat risque de vous décevoir . Faites plutôt des crêpes avec de la farine "sans gluten" et de la farine de châtaignes . Farcissez-les du mélange "sauce- poulet- salsifis " et faites des "panequets" que vous rangerez dans un plat à four . Une pincée de gruyère râpé ( ou de fromage "sans sel râpé") sur le dessus . Sous le grill du four et régalez -vous !

Pour nos amis "sans sucre" le problème c'est surtout la pâte . Les salsifis eux-mêmes sont presque sans danger car ils contiennent de l'inuline sans effet sur l'insuline mais la pâte ...

Aussi je vais vous proposer une "variante" moins dangereuse . Des feuilles de choux petsoï ou de grandes feuilles de salade genre romaine ou iceberg passées au four à ondes ou à la vapeur pour les assouplir . Utilisez de la maïzena au lieu de farine ou de la polenta pour singer les oignons . Mélangez tout ensemble et farcissez vos feuilles du mélange . Faites de jolis paquets" avec des brins de poireaux blanchis . Ranger dans votre panier à vapeur . Cuisez à la chinoise et servez brûlant accompagné d'une sauce moutarde "vieille chouette" bien froide

Je sais c'est pas pareil mais

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**