



LE SALSIFIS, UN LÉGUME À (RE)DÉCOUVRIR !

Le salsifis, un membre important de la famille des légumes d'antan, est une petite racine à laquelle on ne pense pas assez souvent et qu'on achète généralement en surgelé ou en conserve.

Pourtant, le salsifis *frais* n'est pas difficile à préparer et a un meilleur goût ! Les mois idéaux pour en consommer sont les mois de novembre à mars.

Voici *quelques astuces* pour cuisiner les « asperges d'hiver » :

CHOISIR LES SALSIFIS

Préférer les racines fermes et denses, de 2 à 3 cm de diamètre. Les plus fines auront moins de goût.

Pour les quantités, garder en tête qu'un salsifis perd 40% de son poids lorsqu'il est épluché...

CONSERVER LES SALSIFIS

Ils se conservent idéalement non nettoyés, enveloppés dans du papier essuie-tout, au réfrigérateur. Ainsi, il peut se conserver jusqu'à une semaine.

PRÉPARER LES SALSIFIS FRAIS

Premièrement, rincer les salsifis et couper les deux extrémités.

Ensuite, les éplucher avec un économe. Pour éviter le noircissement dû à l'oxydation, il est conseillé de les cuire rapidement. Le port de gants « alimentaires » peut être une astuce appréciable car les salsifis collent aux doigts lorsqu'on les épluche.

Quant au mode de cuisson, l'idéal est de cuire les salsifis épluchés dans un mélange d'eau bouillante et d'un filet de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.

Pour limiter l'utilisation du jus de citron et préserver le goût des salsifis, vous pouvez aussi ajouter une cuillère

à soupe de farine dans l'eau de cuisson pour qu'ils restent bien blancs.

LE SALSIFIS ET SES BIENFAITS ...

Le salsifis est une source intéressante d'inuline, un type de prébiotique. Les prébiotiques sont des composants alimentaires naturels (fibres) qui stimulent la croissance de certaines bactéries utiles au développement d'une bonne flore intestinale.

Le salsifis contribue donc :

- à la **protection contre certains cancers** (comme le cancer de l'intestin ou du sein) ;
- à la participation au **développement des bonnes bactéries intestinales** ;
- au **renforcement du système immunitaire**.

De plus, le salsifis est une belle **source de vitamines** : il apporte de la vitamine E et des vitamines du groupe B.

Ce légume contient également de nombreux **minéraux** et **oligo-éléments** : potassium mais aussi calcium, magnésium, fer, manganèse, cuivre, zinc.

VELOUTÉ DE SALSIFIS (dès 18 mois)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 400 g de salsifis frais
- 1 oignon
- 50 g de fromage frais ail et fines herbes
- ½ courgette
- 100 ml de lait
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- eau

Préparation

- Rincer les salsifis et la courgette et ensuite les éplucher. Rincer les oignons après les avoir épluchés
- Couper tous ces légumes en petits morceaux et les mettre dans une casserole
- Couvrir les légumes d'eau et porter à ébullition
- Après ébullition, laisser cuire pendant 15 minutes
- Ajouter le fromage frais et remuer
- Laisser mijoter encore 5 min
- Incorporer le lait
- Mixer
- Si nécessaire, allonger d'eau suivant la consistance souhaitée
- Ajouter le persil haché préalablement lavé

PURÉE DE SALSIFIS À LA CAROTTE ET AU POIREAU

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 2 portions bébé)

- 150 g de salsifis
- 1 petite carotte (50 à 100 g)
- ½ blanc de poireau (25 à 50 g)
- 250 à 300 g de pommes de terre
- ½ l d'eau
- 6 cuillères à café d'huile de colza
- des herbes fraîches lavées ou sèches (persil, basilique, thym, ...)

Préparation

- Rincer et éplucher les salsifis, la carotte, les pommes de terre
- Nettoyer et couper le blanc de poireau
- Couper les légumes et les pommes de terre en petits morceaux
- Laisser cuire le tout dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes
- Une fois cuits, mettre dans un bol et mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène
- Ajouter les 6 cuillères à café d'huile

**Bon appétit !**Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Cellule nutrition et diététique ONEMelina STOFFELS
stagiaire en diététique