

Panier Naturel

SALSIFIS A LA PROVENCALE

FACILE	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 cocotte minute, 1 sauteuse

Ingrédients :

600 gr de salsifis*
4 gousses d'ail
1 bouquet de persil
1 boîte de concentré de tomate**
olives vertes
quelques brins de romarin frais
2 cuillères à soupe de whisky
piment de Cayenne
graines de moutarde
2 verres d'eau
Huile d'olive**
Sel, poivre**
1 jus de citron ou du vinaigre

Préparation :

- 1 - Peler, laver et couper les salsifis en tronçons d'environ 3 à 4 cm (avec des gants).
- 2 - Plonger les dans un saladier d'eau contenant du vinaigre ou du jus de citron et laisser les mariner 5 minutes puis égoutter les.
- 3 - Les faire cuire à l'eau dans une cocotte minute pendant environ $\frac{1}{2}$ heure avec 1 jus de citron, du sel et une cuillère de farine.
- 4 - Laver et ciseler le persil puis hacher l'ail.
- 5 - Lorsque les salsifis sont cuits, égoutter les.
- 6 - Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Dès qu'elle est chaude, faire revenir les salsifis environ 5 minutes, puis les mouiller avec le concentré de tomate, ajouter un peu d'eau.
- 7 - Ajouter l'ail et le persil hachés, saler, poivrer et incorporer le reste des ingrédients : olives, brins de romarins, whisky, piment de Cayenne et graines de moutarde tout en ajoutant régulièrement un peu d'eau.
- 8- Laisser mijoter 10 minutes et servir très chaud.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel