



*Légumes variés*  
**Salsifis à la crème**



**30 min** 10 min 20 min **0** **144**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des salsifis

- 1 Peler les salsifis à l'aide d'un économe.
- 2 Les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- 3 Egoutter ensuite les salsifis à l'aide d'une passoire.
- 4 Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire dorer les salsifis en les retournant régulièrement à l'aide d'une spatule pendant 5 minutes. Saler légèrement et poivrer.
- 5 Verser le bouillon de volaille et laisser réduire de moitié.
- 6 Ajouter la crème à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Ajouter de la noix de muscade dans la sauteuse.
- 8 Mélanger délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que les salsifis soient bien enrobés de sauce.

### Étape 2

#### Dressage

- 1 Verser les salsifis à la crème dans un plat.
- 2 Effeuille le cerfeuil et parsemer les feuilles sur les légumes.
- 3 Servir de suite.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les salsifis

600 g **Salsifis**  
20 g **Beurre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la sauce

4 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**  
25 cl **Bouillon de volaille**  
1 **Noix de muscade**

#### Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Cerfeuil**