< retour

Fruits et légumes

Salsifis

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 75g

Le salsifis de forme allongée ressemble au panais, sauf qu'il est formé de plusieurs racines. La chair blanchâtre est recouverte d'une mince peau couleur brun crème et garnie de radicelles. Le salsifis peut atteindre 30 cm de long et 5 cm de diamètre. Ses longues feuilles étroites sont comestibles, les jeunes pousses surtout sont délicieuses; leur saveur rappelle celle de l'endive. La scorsonère est parfois nommée salsifis noir. De forme cylindrique, elle

ressemble à une longue carotte mince sans ramification, mais sa chair est de couleur crème et sa pelure brun noirâtre. Elle est plus facile à peler que le salsifis, moins fibreuse et plus savoureuse.

Les personnes fragiles ou qui mangent des salsifis pour la première fois devraient n'en consommer qu'une petite portion.

VARIÉTÉS

Plantes potagères à racines originaires de la région méditerranéenne, le salsifis et la scorsonère sont de proches parents, tant par leur forme que par leur saveur. Cette saveur douce et sucrée est souvent comparée à la délicate saveur de l'huître (ce qui explique pourquoi on nomme parfois ces légumes oyster plant en anglais). On dit aussi qu'ils ont un léger goût d'asperge ou d'artichaut, avec un arrière-goût de noix de coco pour certains. Leur chair fondante devient plus sucrée s'ils subissent un léger gel lorsqu'ils sont encore en terre, car le froid transforme leur amidon en sucre.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des légumes fermes (ils sont alors un peu moins fermes que les carottes cependant), de grosseur moyenne (ils sont moins fibreux) et sans parties détrempées.

QUE FAIRE AVEC ?

Le salsifis et la scorsonère sont délicieux dans les soupes et les ragoûts, ou gratinés, nappés de béchamel ou de sauce au fromage. Ils se mangent aussi froids, arrosés de vinaigrette par exemple. Le salsifis se marie bien avec la pomme de terre, le poireau, le céleri, l'oignon et les épinards. Il est aussi délicieux braisé avec le veau, la volaille ou le poisson; il peut également être glacé comme la carotte.

COMMENT PRÉPARER ?

Il est préférable d'abréger la cuisson de ces légumes pour éviter que leur chair ne se transforme rapidement en une bouillie peu savoureuse. La cuisson à la vapeur leur convient mieux que la cuisson à l'eau; prévoir de 10 à 15 min pour une cuisson à la vapeur ou de 8 à 12 min pour une cuisson à l'eau.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Ces légumes se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. Les placer dans un sac plastique perforé sans les laver. Plus ils sont consommés frais, meilleurs ils sont.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le salsifis est une bonne source de potassium; il contient de la vitamine B6, de la vitamine C, du magnésium, de l'acide folique et du phosphore. Il renferme de l'inuline, un glucide voisin de l'amidon, que les diabétiques peuvent consommer car il n'aurait pas d'effet sur le taux de glucose sanguin. L'inuline provoque des gaz chez certaines personnes. On dit ces légumes draineurs sanguins et décongestionnants du foie et des reins.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
46 kcal	2,73 g	7,50 g	0,14 g	18,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
47,00 mg	16,00 mg	0,04 g	56,00 mg	2,90 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,10 g	0,01 mg	0,30 mg	0,55 mg	0,21 mg

vitamin B1
0,06 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le salsifis est connu dans le sud de l'Europe depuis plus de 2 000 ans. Toutefois, il ne semble pas avoir été cultivé avant le xvii e siècle. Cette plante fut introduite en Amérique du Nord par les premiers colons, mais, encore de nos jours, le salsifis demeure un légume fort méconnu. Un des plus importants pays producteurs de salsifis noirs est la Belgique.

Gratin de salsifis [3]

En savoir plus [3]

Pot-au-feu de foie gras, légumes

anciens et sarrasin grillé [4]

En savoir plus [4]

Salsifis à la crème [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15919

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15919

[3] https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-salsifis

[4] https://www.qooq.com/recipes/pot-au-feu-de-foie-gras-legumes-anciens-et-sarrasin-grille

[5] https://www.qooq.com/recipes/salsifis-la-creme