



Extrait du AMAP Court-Circuit Saint-Denis

<http://www.amap-court-circuit.org/spip.php?article20>

VELOUTE de SALSIFIS

- Recettes -

Date de mise en ligne : mercredi 26 janvier 2011

AMAP Court-Circuit Saint-Denis

pour 4 personnes :



- ▶ 1kg de salsifis
- ▶ 1 pomme de terre
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ 75cl d'eau
- ▶ 10cl de crème fraîche
- ▶ Sel, poivre.

Eplucher les salsifis (ne pas hésiter à mettre des gants, ce légume noircit les mains !),

débiter la chair en tronçons d'environ 5 cm.

Les laver plusieurs fois.

Eplucher, couper et laver la pomme de terre. Eplucher et émincer l'oignon.

Le faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive, en remuant pour qu'il n'attache pas. Ajouter les légumes, l'eau et saler légèrement. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Hors du feu, mixer finement et rectifier l'assaisonnement. Ajouter la crème fraîche et mélanger.