



Salsifis



Préparation des salsifis en croûte de sel

Bien laver les salsifis sans les épilucher. Les badigeonner d'huile. Mélanger le sel avec les blancs d'œuf. Remuer avec une cuillère en bois pendant env. 1 minute jusqu'à ce que la masse soit souple et légèrement aérée. Préchauffer le four à 200 °C. Diviser la moitié de la masse au sel en 5 portions et les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson. Poser les salsifis par-dessus et les recouvrir avec le reste de la masse au sel. Appuyer légèrement sur la masse. Faire cuire au four pendant 40-45 minutes. Casser la croûte de sel et en retirer les salsifis. Enlever ce qui reste de sel avec un pinceau et couper les salsifis en deux. Badigeonner de caramel au lait d'avoine et au petit-lait et parsemer de graines de tournesol.

Préparation du crumble d'avoine

Porter les flocons d'avoine à ébullition. Les égoutter et les laisser sécher. Les faire frire dans l'huile végétale à 190 °C. Les égoutter sur de l'essuie-tout et les saler. Ajouter les fleurs séchées.

Rezept für 5

Ingrédients pour les salsifis en croûte de sel

5 salsifis de taille moyenne
Huile de colza (pour badigeonner)
1 kg de sel
3 blancs d'œuf
Les graines de tournesol

Ingrédients pour le crumble d'avoine

100 g de flocons d'avoine
500 g d'huile végétale (pour la friture)
2 g de fleurs séchées comestibles
Sel

Ingrédients pour le caramel au lait d'avoine et au petit-lait

5 dl de lait d'avoine
5 dl de petit-lait nature
5 g de pâte de piment (habanero)

Ingrédients pour les oignons rouges au vinaigre et fleurs de capucine

100 g de petits oignons
20 fleurs de capucine
100 g de vinaigre de pomme
50 g d'eau
50 g de sucre



Préparation du caramel au lait d'avoine et au petit-lait

Faire réduire le petit-lait avec le lait d'avoine à 1/5, puis ajouter la pâte de piment.

Préparation des oignons rouges au vinaigre et fleurs de capucine

Peler les oignons, les couper en deux et les couper en quartiers. Les mettre sous vide avec le reste des ingrédients pendant 2 semaines. Les retirer de la marinade et bien les égoutter.

Préparation du jus de légumes

Couper les salsifis, les carottes, le céleri et les betteraves en gros cubes de taille égale et les faire griller au four à 180 °C pendant 45 minutes. Emincer l'ail et l'oignon et les faire revenir à la poêle. Ajouter le poireau et la purée de tomates et poursuivre brièvement la cuisson. Mouiller avec le vin rouge et laisser réduire. Ajouter les légumes cuits au four et recouvrir le tout avec de l'eau. Laisser mijoter pendant 3 heures. Passer dans une passoire fine. Hacher menu les champignons et les ajouter, ainsi que les herbes aromatiques et les épices. Laisser mijoter encore 1 heure. Passer dans une passoire fine et laisser réduire jusqu'à obtention de la quantité et de la saveur souhaitées. Saler si nécessaire.

Préparation des chips de légumes au four

Récupérer dans la passoire les légumes utilisés pour faire le jus et les mixer, puis les étaler en une couche fine et les faire sécher au four pendant 12 heures à 60 °C. Ensuite, les faire frire à 165 °C dans l'huile de tournesol.

Ingrédients pour le jus de légumes (env. 1 litre)

1 kg de salsifis
1 kg de carottes
500 g d'oignons
4 gousses d'ail
500 g de céleri
500 g de betteraves
300 g de poireau
50 g de purée de tomates
5 dl de vin rouge
10 l d'eau
1 kg de champignons de Paris
1 bouquet de persil
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboule de Chine
5 feuilles de laurier
2 g de graines d'aneth
2 g de graines de céleri
2 g d'anis étoilé
Sel

Ingrédients pour les chips de légumes au four

300 g de légumes utilisés pour le jus
1 l d'huile de tournesol