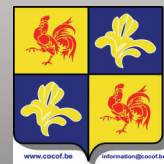


Le légume de mars

Le salsifis



Orchina Hanna

Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Mars 2014

Le salsifis



Le salsifis serait originaire du sud de l'Europe ou de l'est du bassin méditerranéen. Les Grecs et les Romains les considéraient comme **des plantes médicinales** plutôt que comme des légumes. La Belgique et les Pays-Bas sont les principaux producteurs européens.

Intérêt nutritionnel

- * Le **salsifis** est un légume racine à saveur légèrement **sucrée**. Sa **chair** blanche renferme de l'**inuline**, qui contribuerait à la santé des **intestins** et au bon fonctionnement du **système immunitaire**.
- * Très riche en **fibres** et **peu calorique**, le salsifis est le « balais de l'intestin »... Il balaye sans bouleverser, ce qui lui a laissé une excellente réputation car il est bien toléré par tous, petits et grands. Il prévient la constipation et diminue le risque de cancer du côlon.
- * Sa richesse en **potassium** et sa **pauvreté en sodium** lui confèrent des vertus naturellement diurétiques. Il est riche en **vitamine E**, aux propriétés **antioxydantes**.

Choisir

Rarement acheté frais, il connaît plus de succès en conserve et sous forme surgelée. Il se consomme exclusivement cuit. Le salsifis est un légume d'automne et d'hiver : vous le trouverez sur les étals d'octobre à janvier. Il faut choisir les racines bien fermes, plutôt fines que grosses.

Conserver

Au réfrigérateur. Les racines emballées dans un papier essuie-tout se conservent 4 ou 5 jours.

Au congélateur. Pelez le salsifis, faites-le blanchir quelques minutes et congelez-les.

Il peut être glacé comme la carotte ou les oignons grelots.

Consommation

La saveur du salsifis ressemble à celle du panais. Ses feuilles sont comestibles. Les jeunes pousses surtout sont délicieuses et rappellent l'endive. Fameux dans les soupes et les ragoûts, ou gratiné.

Préparation

Il est plus facile de **peler** le **salsifis** une fois **cuit**. De plus, cela préserve mieux sa saveur. Si vous le grattez sous l'eau froide ou le peler avant de le cuire, alors pour éviter qu'il ne s'oxyde, il faut le cuire dès qu'il est pelé. Ou encore, le mettre à tremper dans de l'eau additionnée de jus de citron ou de vinaigre.

Poêlée de salsifis à la crème

Ingrédients (4 personnes) :

1 boîte de salsifis en conserve ou frais (500g)
6 cuillères à soupe de crème (5%MG)
1 cuillère à soupe de margarine
1/2 jus de citron
1 gousse d'ail
Muscade
Sel et poivre



La Préparation

1. Egouttez les salsifis, faites-les dorer à feu doux dans la margarine.
2. Ajoutez la muscade râpée, le sel, le poivre, la crème, l'ail ciselé et le jus de citron.
3. Laissez mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.
4. Parsemez de persil haché.

Bon appétit!