

Salsifis à la Provençale



Salsifis égouttés, tomates, ail, herbes, huile d'olive, piment d'Espelette

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min



1kg salsifis (boite)



3 ails ciselés



400g tomates



Thym



Romarin



Piment Espelette



1 càs moutarde



5 càs h. d'olive



½ V. olives
vertes



Persil ciselé

Préparation

1. Ciseler l'ail, dénoyauter les olives vertes. Réserver séparément.
2. Rincer puis égoutter les salsifis.
3. Faire chauffer une poêle avec 4 càs d'huile d'olive.
4. Faire revenir les salsifis 2*3 min, en remuant, pour enlever un peu d'eau.
5. Verser la boîte de tomates concassées (en hiver), avec 1 verre d'olives vertes. Remuer.
6. Faire réduire 10 min à feu moyen, pour enlever un peu d'eau.
7. Rajouter thym, romarin, ail, 1 càs de moutarde, 1 càc de piments.
8. Option : Rajouter 2 càs de whisky.
9. Remuer le tout et laisser mijoter 5 min, puis rajouter le persil ciselé, remuer léger.
10. Servir chaud.

Avec : Ici, un ris de veau pané, (farine puis jaune d'œuf puis chapelure) puis poêlé 10 min.

* * * 10 janvier 2023 * * *