

PUREE DE SALSIFIS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	2 casseroles, 1 mixeur, 1 saladier

Ingrédients :

500 gr de salsifis
200 gr de blé mondé
2 tranches de jambons de dinde
Sel et poivre

Préparation :

- 1 - Eplucher avec des gants les salsifis et les mettre à tremper dans de l'eau citronnée ou vinaigrée.
- 2 - Mettre à cuire les salsifis égouttés dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes.
- 3 - Faire cuire votre blé dans une casserole d'eau salée.
- 4 - Egoutter le blé et les salsifis et réserver l'eau de cuisson des salsifis.
- 5 - Mixer le blé et les salsifis et les deux tranches de dindes, saler et poivrer.
- 6 - Mettre l'eau de cuisson de salsifis selon la texture de la purée que vous voulez obtenir.