LE SALSIFIS

Tragopogon porrifolium L.

Plante angiosperme-dicotylédone-asterale
Famille: *Asteraceae*
Genre: *Tragopogon*
Origine: région méditerranéenne centrale et orientale.
Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais, léger et non pierreux
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,40 m lors de la floraison
Inflorescence: capitule

Semis: de mars à mai, lorsque la terre est réchauffée, semer en place quelques graines tous les 3 à 4 cm, en rangs séparés de 25 cm. Supprimer les hampes qui donnent parfois des graines dès la première année.
Elle est riche en fibres, inuline, potassium et vitamine E.

Récolte: elle s'étale d'octobre à mars. Arracher les racines à l'aide d'une fourche-bêche, suivant les besoins. Ne se conserve que quelques jours dans un endroit sec.
Les racines cuites se cuisinent sautées, en salade, en gratin, à la béchamel,...
Délicieux et sain, il est très bien assimilé par les personnes diabétiques, grâce à l'inuline qu'il contient.
Les feuilles peuvent se consommer crues en salade (jeunes), finement coupées dans les salades et les crudités; cuites, les potages et soupes, en coulis pour accompagner les fromages frais et les poissons, ainsi qu'en beignets.

Le salsifis est originaire d'Europe méditerranéenne et d'Afrique du Nord.
Il est connu depuis l'Antiquité Gréco-romaine. Les racines, jeunes rosettes et tiges florales de la forme sauvage, font encore aujourd'hui les délices des gourmets, au sud de la Loire (France) et en Italie.
Le salsifis moderne nous vient d'Italie où il était de consommation courante au XVe siècle. Il fut signalé pour la première fois en France au début du XVIIe siècle, sous Henri IV, par Olivier de Serres qui en recommanda la culture dans son célèbre Traité d'Agriculture, publié en 1600.
Son succès fut de courte durée. En effet, il fut rapidement concurrencé par la scorsonère venue d'Espagne et, malgré quelques améliorations apportées à la plante par des semenciers français (Vilmorin), sa culture resta confinée aux jardins d'amateurs.

En cuisine, le salsifis est préparé au beurre, au jus de viande, en gratin, frite, en salade. Les jeunes racines crues peuvent être râpées, en salade, mais les plus âgées gagneront toujours à être cuites.
On consomme aussi les boutons floraux avant leur épanouissement ainsi que les jeunes pousses qui émergent en seconde année et que l'on peut manger comme des asperges. Les graines germées sont parfois utilisées en décoration d'assiettes, en garniture de salades ou de sandwiches; le latex de la racine a été proposé en chewing-gum.
Les salsifis peuvent être remplacés dans leurs recettes par la scorsonère et, dans une moindre mesure, par le scolyme d'Espagne et les chicorées à racine italiennes.

Fleur: de couleur lilas, pourpre ou violacée. De même longueur que les bractées de l'involucre ou un peu plus courte.
Feuille: longue et étroite de couleur vert-gris.
Le fruit est un akène long de 3 à 4 cm, surmonté d'une aigrette.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines.
Racine: charnue, en fuseau, pivotante, lisse, blanche, atteignant parfois 20 cm.

Recette - Salsifis persillés à la crème

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de salsifis
- 100 gr de crème fraîche
- 2 dl de bouillon de volaille
- 3 cuillères à soupe de persil ciselé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pincées de noix de muscade râpée
- beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes (10 + 10)
Total: 30 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 plat creux de service

Préparation

1. Peler les salsifis et placez-les au fur et à mesure dans une casserole d'eau froide additionnée de jus de citron. Lorsqu'ils sont tous pelés, rincer à grande eau et égoutter.
2. Cuire les salsifis dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une autre casserole, mélanger la crème et le bouillon et porter à ébullition, réduire de moitié puis ajouter sel, poivre et noix de muscade.
4. Egoutter les salsifis et alignez-les dans un plat creux, napper de sauce à la crème et parsemer de persil finement ciselé.
5. Ces salsifis sont excellents avec les viandes blanches et les volailles.
6. Bon appétit!

D'après Légumes, les recettes de nos grands-mères; Elisabeth Scotto; Edition du Chêne

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be