

# Salsifis au safran

*Pour 4 personnes*

800 g – 1 kg de salsifis  
1 citron

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs de beurre  
sel, poivre  
2 dl bouillon de légumes

2 dl de crème  
1 sachet de safran

2 cs de fines herbes hachées  
(persil-ciboulette-sauge-basilic)

Laver les salsifis à la brosse sous l'eau courante. Les peler généreusement (avec des gants) et les déposer dans de l'eau citronnée pour éviter l'oxydation. Les couper en bâtonnets.

Hacher l'oignon et l'ail. Les faire étuver dans le beurre chaud, ajouter les légumes et bien faire revenir en remuant, assaisonner avec le sel et le poivre, mouiller avec le bouillon. Cuire à couvert environ 15-20 min.

Ajouter la crème et le safran et cuire encore 10 min. pour terminer la cuisson des salsifis.

Dresser et saupoudrer de fines herbes.

---

## **Variante:**

Utiliser des panais en lieu et place des salsifis.

*(recette modifiée par Marianne Krattinger)*