

Fricassée de scorsonères et champignons

Pour 4 personnes



400 g de scorsonères
1 citron, le jus
Sel

Laver à l'aide d'une brosse et peler sous l'eau courante. Couper en rondelles et les mettre dans de l'eau citronnée. Cuire env. 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

300 g de champignons de Paris ou un mélange de champignons

Nettoyer, émincer.

1 gousse d'ail, pressée
1 échalote, hachée
Huile de colza HOLL ou beurre à rôtir

Faire revenir l'ail et l'échalote, ajouter les champignons. Laisser cuire à feu assez vif en remuant souvent jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Scorsonères cuites

Ajouter.

1 cs de farine

Fariner.

1 – 1½ dl de crème
Sel, poivre
Paprika

Ajouter la crème, assaisonner, bien remuer et laisser cuire encore 10 minutes.

Variante:

Remplacer les scorsonères par des topinambours.

Remarques:

Les scorsonères sont des racines d'env. 30 cm de long et de l'épaisseur d'un doigt. Elles sont riches en vitamine E, en fer et en acide folique. Disponibles frais entre octobre et mai, on les trouve aussi parfois surgelées ou en boîte.

Cette recette ainsi que la rubrique « **Trucs & Astuces** » de la formation continue en économie familiale sont à découvrir sur www.grangeneuve.ch/formation-continue/

Recette "Remue-ménages" – Edition n° 61 – Février 2023



Photo: IngaNielsen, Getty Images