

Croquettes de Salsifis

INGRÉDIENTS:

- 1kg de salsifis
- 3 jaunes d'œufs
- 150g de farine
- 200g de chapelure fine

PRÉPARATION:

Laver et brosser les salsifis. Les éplucher soigneusement et les immerger dans un bac d'eau citronnée pour éviter qu'ils noircissent. Les détailler ensuite en petits bâtonnets puis les plonger dans l'eau bouillante salée additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Compter 15 minutes de cuisson environ et laisser refroidir les salsifis dans l'eau de cuisson. Égoutter les bâtonnets de salsifis, les sécher sur un papier absorbant.

Paner les salsifis en commençant par les passer dans la farine, puis dans le jaune d'œuf et enfin dans la chapelure fine.

Frيره dans un bain d'huile à 180°C ou plus simplement à la poêle.

Recette idéale pour faire manger des salsifis à vos enfants! En accompagnement d'une viande ou d'un poisson, pour l'apéro ou en entrée avec une petite salade.