

## *Poêlée de Salsifis, vinaigrette au Miel et Girofle*

### **INGRÉDIENTS:**

- 1kg de salsifis noirs, choisissez-les longs et fins
- 50g de miel
- 30g de vinaigre de Xérès
- 15g de vinaigre de pomme
- 2 clous de Girofle
- 200g d'huile de pépins de raisins
- Sel, poivre

### **PRÉPARATION:**

Préparer d'abord la vinaigrette. Réunir dans une casserole le miel, les vinaigres, les clous de girofle, amener à ébullition et réduire d'un tiers. Retirer du feu, assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter l'huile de pépins de raisin. Mélanger et filtrer pour retirer les clous de Girofle. Réserver.

Laver et brosser soigneusement les salsifis car nous n'allons pas les éplucher pour cette recette! À l'aide d'une mandoline, les détailler en fines lanières, puis les plonger dans l'eau bouillante salée pendant 1 à 2 minutes. Égoutter et les faire sauter dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile de pépin de raisin. Compter 2 à 3 minutes de cuisson, puis déglacer avec la vinaigrette et servir rapidement.

*On peut utiliser cette recette en accompagnement d'une viande blanche ou rouge ou même d'un gibier. Pour un poisson, il suffit de modifier la vinaigrette (jus de citron, orange, huile d'olive, etc...)*