

Salsifis au lait battu et graines de courge



Ingrédients

- 2 dl de lait battu frais Pur Natur
- 1 l de lait frais Pur Natur
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de graines de courge grillées
- 1 kg de salsifis

Préparation

Épluchez les salsifis et coupez-les en morceaux de quelques cm de long. Faites-les cuire al dente dans le lait et l'eau avec une pincée de sel. Réchauffez légèrement le lait battu et assaisonnez de sel et poivre. Égouttez les salsifis et faites-les dorer dans une poêle à feu moyen. Servez avec le lait battu et parsemez d'huile d'olive et de graines de courge, en guise de touche finale.