



## Recette

# Salsifis au sésame, au miel et au jambon cru

L'asperge d'hiver pimpante

**30 Min.**

Temps de préparation



**45 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### INGRÉDIENTS

800 g de salsifis, parés  
eau salée, bouillante  
2 cs de miel liquide  
1 cs de jus de citron  
1 cc de sel, poivre  
200 g de jambon cru, en tranches  
3 cs de sésame, grillé  
Un peu de cerfeuil, effeuillé

## Voici comment faire

**1 de 1**

### SALSIFIS

Faire cuire les salsifis pendant env. 15 minutes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les sortir et les mettre au chaud. Mélanger le miel avec le jus de citron, le sel et le poivre. Déposer les salsifis sur un plat, verser la sauce dessus et ajouter le jambon cru. Répandre le sésame et le cerfeuil dessus.

### CONSEIL

Porter des gants pour éplucher les salsifis, ces derniers se décolorent fortement.