

# Ragoût de bulbes et de racines sauvages

*(catalogne)*

*Pour 4 personnes*

*Préparation: 5 minutes*

*Facile*

## Ingrédients

---

- 8 racines de liondent tubéreux
- Un bouquet de carotte sauvage
- Un bouquet de salsifis,
- 8 bulbes de Muscari comosum
- 4 endives
- 1 citron, huile d'olive et le sel

## Préparation

---

- Faites bouillir l'eau dans une marmite (environ 50 cl)
- Ajoutez le sel et le citron
- Bien épluchez tous les ingrédients, et laissez cuire durant 20 minutes
- Ajoutez les racines de liondent tubéreux vers la fin de la cuisson, car ils demandent moins de temps de cuisson.

*Vous pouvez accompagner ce ragoût d'une mayonnaise de caramboles (*allium ampeloprasum*)*

***Bon profit !***

**Retrouvez d'autres recettes sur**

[www.floratrek.fr](http://www.floratrek.fr)